

# Как обрести мудрость в молодости и легкомыслие в старости? Десять правил, которые продлевают жизнь

Говорят, рисунок морщин на лице старого человека красноречиво рассказывает о его характере и привычках молодости. Мимические морщины «лепят» с годами правдивую картинку, скрыть которую невозможно никакими актерскими приемами. Склонные и завистливые люди в преклонном возрасте всегда выглядят злыми, даже пребывая в хорошем расположении духа, а добрые и отзывчивые получают в награду благодушную «маску», сквозь которую смотрят молодые озорные глаза. Не замечали? А присмотритесь!

Я смотрю часто, и не только на лица. Не перестаю удивляться, насколько по-разному могут выглядеть, например, 80-летние люди. Слишком велик контраст между энергичными стариками и их немощными ровесниками с затуманенным разумом и шаркающей медленной походкой. Одни полны планов, и им едва хватает времени на реализацию идей, другие доживают свой век, шамкая проклятия вслед проезжающим машинам.

В чем же секрет продолжительной молодости? Как людям удастся сохранить здоровье, активность и любознательность в преклонном возрасте?

### Что такое старость?

Директор Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии СЗО РАМН, профессор Владимир Хавинсон выделяет **четыре слабых звена в организме человека**, которые по отдельности и в совокупности вызывают ухудшение работы организма (старость в биологическом смысле):

сердечно-сосудистая система (начинает капризничать в 40);  
остеопороз (проявляется чаще после 50 лет);  
ослабленная иммунная система, которая перестает контролировать раковые клетки;  
диабет и гепатиты, приводящие к серьезным осложнениям, быстро состаривая организм человека.

### До чего дошел прогресс

Нет, «до невиданных чудес» пока не дошел. Возможно, это мое личное обывательское мнение, но никаких сенсаций, приближающих человечество к открытию эликсира

молодости, на сегодняшний день нет. Опыты проводятся все еще на мышах и червях, а формулировки полученных промежуточных результатов слишком размыты.

За предыдущие четыре века возраст человека увеличился на 40 лет. Случилось это благодаря гигиене, появлению антисептиков и антибиотиков, массовой вакцинации. Каков следующий шаг к долголетию?

### Как нас будут омолаживать

Вот несколько вариантов омоложения человечества, предлагаемых учеными разных стран:

появится клеточная терапия на основе стволовых клеток;  
нанороботы будут «чинить» поломанные временем ДНК;  
в организм подсадят ген-пожиратель «плохого» холестерина;  
в клеточное ядро будут переносить копии здоровых генов;  
большие надежды на новые методы лечения старческих болезней (онкологии, диабета, сердечно-сосудистых, Альцгеймера).

### Доживет ли поколение 40-летних до эры вечной молодости?

Не хочу никого расстраивать, но... По самым оптимистичным прогнозам, первые результаты ученые готовы предъявить нам лет через 30. Еще пара десятков лет понадобится на совершенствование методики омоложения.

### Что из достижений науки можно предпринять уже сейчас?

Чтобы ответить на этот вопрос, я просмотрела больше десятка интервью, которые дали ученые-геронтологи разных стран мира. Почти всегда одним из последних вопросов журналисты задавали следующий: **«Как лично вы, зная о факторах старения так много, продлеваете молодость?»**

Увы... Опять никаких сенсаций! Все это знали наши предки несколько сотен и даже тысячелетий назад. Разница лишь в том, что те рекомендации были основаны только на результатах многолетних наблюдений, а современные ученые ежедневно находят новые доказательства старым способам сохранения молодости и увеличению продолжительности жизни.

### Вот «коллективные» советы геронтологов, которые мне удалось собрать:

1. **Питаться разнообразно и дробно** (малыми порциями 5-6 раз в день). Выбирать продукты с низким содержанием калорий. Солить пищу обязательно, но только не в процессе приготовления, а уже готовое блюдо. Есть много свежих овощей и фруктов. Не менее трех раз в неделю в рационе должны быть **разные сорта рыбы**. Углеводы ограничить, но не исключать!
2. Особое место – **белковой пище** (размер статьи не позволяет описать все достоинства **коллагена**, но его влияние на на кожу, кости и суставы трудно переоценить). Нежирное мясо должно присутствовать в ежедневном меню.
3. Уделять внимание **физической нагрузке**. Лучше делать упражнения каждый день по 2-3 подхода по 15 минут. Но! Никаких изматывающих тренировок с большим весом, интенсивного бега и активной аэробики. Приветствуется **часовая прогулка** на свежем воздухе и комплекс упражнений на растяжку.
4. **Потребление жидкости** должно составлять 35 мл на 1 кг веса.
5. Изучать и применять **дыхательные гимнастики**. Они способствуют улучшению работы сердца.
6. Уделять **достаточное количество времени сну**. Во время ночного отдыха вырабатывается мелатонин – гормон сна, защищающий от рака. Особенно высока его концентрация в 3 часа ночи.
7. Уметь **контролировать стресс**, меняя свое отношение к текущим событиям. Ограничить просмотр телепередач, транслирующих подробности тяжелых катастроф и человеческих страданий.

8. Пословицу «**Век живи – век учишься**» надо понимать не только в переносном смысле, но и в прямом. Ежедневно давать **мозгу** возможность активно поработать: играть в шахматы, изучать иностранные языки, осваивать новые виды творчества.

9. В любом, даже самом преклонном возрасте, необходимо иметь круг обязанностей, чувствовать **ответственность** за что-либо перед окружающими. Обязательно общаться с людьми, которые моложе на 10, 20 или даже 50 лет.

10. Последний совет самый сложный... Нужно быть настолько **мудрым**, чтобы заботиться о своем теле и духе с ранней молодости. Лучше с 25-27 лет. А легкомыслие (**легкие мысли**) необходимо обрести к старости, чтобы уметь радоваться каждому новому дню жизни.

Омоложиваться и оздоравливаться советуют нам не только врачи – книжные магазины завалены **альтернативными методиками**. Правда, немного настораживает, что даже мировые авторитеты правильного образа жизни не дотянули до 80 лет.

Создатель системы очищения организма «Детокс» Рон Хаббард прожил 77 лет. Гуру Шри Чинмой – 74. Сыроед и вегетарианец Чупрун умер в 73 года. Доктор Аткинс на низкоуглеводной диете дотянул до 72 лет, как и борец с курением Аллен Карр. Аделия Девис, пропагандирующая натуральное питание, прожила до 70.

Спросить бы у настоящих долгожителей... Жаль, что 130-летняя женщина, признанная самым старым человеком планеты, все еще не ведет собственный блог...

Автор - **Ирина Панасьян**

[Источник](#)