

Когда года - богатство...?

Согласно курдской притче, в начале своего творения на Земле Всевышний определил всем живым существам по 30 лет жизни – всем поровну. Но человеку этого оказалось мало. Тогда Бог прибавил ему еще 15, взяв их у ишака (у того жизнь была настолько тяжелой, что из отпущенных ему 30 он отдал половину с легкостью). Когда же и этого оказалось недостаточно, Всевышний подарил человеку еще 15 лет, отняв полжизни и у собаки. Но и 60 лет человеку показалось мало... Создатель дал ему еще 15 лет, укоротив век наполовину и обезьяне.

И что же? Если первые 30 лет человек радуется жизни, в следующие 15 наживает состояние, вкалывая, как ишак, затем, словно пес, старается беречь нажитое, то в последние 15 годков уподобляется «дальнему сородичу»...

Один мой знакомый рассказал как-то, что в первые годы брака его жена частенько сетовала на то, что он постоянно находится дома и не приносит денег. Потом, когда он начал пропадать на работе и зарабатывать, супруга «изменила тактику»: говорила, что лучше бы он сидел дома, потому что он вечно где-то пропадает, да и денег ей уже тех не нужно...

«Сказка – ложь, да в ней – намек...». Действительно, увеличение продолжительности жизни – вопрос, который давно уже занимает человеческие умы, и мы с вами, простые смертные, не исключение. Но... мудреная наука «геронтология» (раздел медико-биологической науки, изучающий явления старения живых организмов, в том числе и человека) пока что исчерпывающего ответа не дает. Хотя подвижки тут есть, и немалые. Судите сами.

В дореволюционной России средняя продолжительность жизни составляла всего 32 года, в 1940 году – уже 55 лет, а в настоящее время достигла 70 лет. И это не предел. Ученые не так давно открыли гормон дегидроэпиандростерон. Его содержание в крови человека с 20-30 лет постепенно начинает уменьшаться, что сопровождается ухудшением самочувствия. Если его вводить искусственно, то он укрепит кости и мышцы, разгладит кожу, повысит иммунную защиту и будет способствовать половому долголетию.

Гормон роста, ответственный за развитие костной системы и мускулатуры, также стал известен недавно. Доктор Эдмунд Чейн из Национального института возраста провел ряд экспериментов, которые дали практически мгновенный результат. После шести месяцев лечения этим препаратом у 60-летних добровольцев кожа стала эластичной, волосы блестящими, а фигура стройной.

Мелатонин – новый хит фармакологической индустрии. У человека в 80 лет мелатонина производится всего лишь пятая часть от того количества, которое вырабатывал его организм в 6 лет. Шишковидная железа величиной с горошину в человеческом мозге выделяет этот гормон, контролирующий ритм смены дня и ночи. Мыши, которым итальянский иммунолог Вальтер Пьерпаоли добавлял в пищу мелатонин, жили вдвое дольше, чем их соплеменники. А когда ученый пересадил шишковидные железы молодых грызунов старым особям, то те стали буйствовать в клетках от избытка энергии, а молодые мыши стали быстро лысеть, у них развилась катаракта, они стали вялыми и инертными.

А вот американцам Райту и Шю удалось найти биологический «часовой механизм», контролирующий жизнь и смерть на клеточном уровне. Это **фермент теломераза**, способный заставлять клетки человека не прекращать деление, тем самым омолаживая их. Если теломеразу искусственно синтезировать и вводить в организм, то жизнь человека можно продлевать бесконечно долго. И такую перспективу ученые обещают уже в 2015 году.

Но существует опасность: если клетки будут беспрепятственно размножаться, они могут стать раковыми. И возникает замкнутый круг: старение противодействует безответственному росту клеток, тем самым уменьшая возможность появления рака; а если снять тормоз с клеточного деления, то риск возникновения рака возрастает в несколько раз...

А представляете, каков будет эффект омоложения, если смешать коктейль из гормона роста, мелатонина и «закусить» теломеразой? Тогда прожить несколько сотен лет вообще станет пустяком. При одном, правда, условии: если коктейль бессмертия будет доступен основной массе населения...

Не стоит, однако, отчаиваться. Вместо всех этих сногшибательных эликсиров можно прибегнуть к помощи... молока. Оно способно предупредить такие болезни, как

Когда года - богатство

Автор: admin

12.11.2012 17:58 -

атеросклероз, ожирение или исхудание, сахарный диабет, желудочно-кишечные заболевания и прочие, если в организм поступает не менее 1 г белков в день на 1 кг массы тела.

Из кисломолочных продуктов особенно полезны ацидофильные, которые уменьшают процессы гниения и регулируют работу кишечника: ацидофильная простокваша и творог, паста, ацидофильное молоко. При ожирении лучше использовать обезжиренные молочные продукты.

Так что пейте, уважаемые, молоко! Зачем вам и дополнительные трудности, и существенные затраты?

Автор - **Ксения Иттури**

[Источник](#)