

БУДЬ ЗДОРОВ

Продлить жизнь на 20 лет - сегодня уже реально.

КАСАЕТСЯ КАЖДОГО

КАК ОТОДВИНУТЬ ВОЗРАСТНЫЕ БОЛЕЗНИ И НАСТУПЛЕНИЕ СТАРОСТИ?

Об этом рассказывает профессор **Алексей МОСКАЛЁВ**, членкор РАН, известный специалист по продлению жизни, руководитель профильных лабораторий в Институте биологии Коми научного центра Уральского отделения РАН и в МФТИ и кафедры Сыктывкарского государственного университета.



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ДЕСЕРТОВ И ФАСТФУДА

- Можно, имея плохие гены, удлинить жизнь?
- Вклад наследственности в долголетие составляет 25%, остальное определяют образ жизни и случайности. Здоровый образ жизни и ранняя диагностика заболеваний помогают в среднем дожить до 85 лет.

У наследственных долгожителей бывает редкое сочетание вариантов генов, что и обеспечивает им повышенную стрессоустойчивость. Поэтому они и становятся долгожителями, даже не соблюдая здоровый образ жизни. Однако его соблюдение им тоже не повредит. Важно не только что долгожители живут до 100 лет, но и что возрастные болезни у них развиваются на 20-30 лет позже.

- Если в середине жизни начать делать физупражнения, то можно продлить её на 6-12%. А каков удельный вес других факторов?

- Как показывают исследования, правильное питание способно продлить жизнь до 50%. Физическая активность, правильный режим сна и отдыха, безопасная окружающая среда вносят остальные 20-25% в долголетие. А главный фактор многих хронических заболеваний, ухудшающих качество жизни и укорачивающих её, - курение.



Картина Леонида БАРАНОВА

- На что важно обращать внимание с молодых лет, что может плохо сказаться на продолжительности жизни?

- Важно как можно раньше сформировать здоровые привычки. Исследования показывают: чем раньше человек начинает беречь своё здоровье, тем больших результатов он достигает. Но, даже если начать очень поздно, эффект улучшения качества жизни всё равно будет.

Надо поддерживать постоянно своих суточных ритмов: ложитесь спать до 12 ночи и спите не менее 7,5 часа. Откажитесь от телевизора, компьютера, планшета и мобильного телефона хотя бы за 30 минут до сна - искусственный свет от экрана сбивает естественные ритмы. Сохраняйте высокую двигательную активность. Давайте себе регулярную умственную нагрузку - много общайтесь, следите за новостями, решайте

сложные задачи, погружайтесь в изучение новых тем, языков. Это замедлит ухудшение умственных функций.

Недостаток витаминов D₃, B₃, K₂ и омега-3 кислот и избыток триглицеридов (жиры), избыток в питьевой воде алюминия, железа и меди, злоупотребление мясной пищей - реальные факторы ускоренного старения. Избегайте продуктов с трансжирами, искусственным добавлением фруктозы, избытком соли. Откажитесь от жареного, десертов, сладких напитков и фастфуда. Три раза в неделю ешьте жирную рыбу, регулярно употребляйте орехи, семечки (тыквенные, кунжутные, льняные), оливковое и льняное масла, авокадо, грибы, тёмный шоколад, морепродукты. Белый рис, картофель (жареный и пюре) замените на полезные гречку, бобовые. Будьте осторожны с БАДами: избыток витаминов и

минералов не менее вреден, чем их недостаток.

- Многие говорят: какая радость жить, ограничивая себя?

- Когда вы потратите несколько месяцев и перемените привычки, то просто станете

наслаждаться новым образом жизни, он войдёт в привычку.

ПРО СТВОЛОВЫЕ КЛЕТКИ

- Что уже есть в арсенале медиков для продления жизни?

- Известно 200 геропротекторов - веществ, которые потенциально могут продлевать жизнь. Среди них есть как лекарства, так и вещества, содержащиеся в продуктах. Например, они имеются в проростках пшеницы, грибах, морских водорослях, брокколи, бобовых.

- Решат ли проблему стволовые клетки?

- Искусственное внесение чужих стволовых клеток даст лишь непродолжительное улучшение.

- Сейчас много говорят о методах активации собственных стволовых клеток, якобы это поможет обновить органы.

- Наши стволовые клетки тоже стареют: как и в обычных клетках, в них накапливаются «шрамы» и «ошибки». Поэтому нужно разрабатывать технологии хранения образцов собственных молодых стволовых клеток. Они понадобятся в недалёком будущем для замены изношенных органов. Конкретному пациенту их будут выращивать из его же стволовых клеток. Для некоторых органов это уже реально делают в трансплантологии.



Александр МЕЛЬНИКОВ,
A.Melnikov@aif.ru

НАРОДНЫЙ РЕЦЕПТ >>

КАК ОТБЕЛИТЬ ЗУБЫ КУРКУМОЙ?

Ничто не может быть привлекательнее белоснежной улыбки! Есть два простых ингредиента, с помощью которых зубы естественным образом станут белее.

Для приготовления пасты понадобится:

- куркума (порошок),
- кокосовое масло,
- мятное масло.

Корень куркумы использовали вместо зубной щётки ещё индейцы. Кокосовое масло является

естественным уничтожителем кариеса. Мятное масло обладает антибактериальным эффектом.



ВЫЛЕЧИТ

Смешиваем чайную ложку куркумы, чайную ложку кокосового масла и пару капель мятного масла. Затем чистим зубы в обычном порядке. Чем чаще будете использовать эту пасту, тем быстрее появится результат!

Прислала К. Фёдорова, Сочи

ВНИМАНИЕ

ПСОРИАЗ.

Лечение без антибиотиков и гормонов

Лекарство «Лома Люкс Псорисасис» - эффективный и безопасный препарат, создан на основе солей никеля и бромидов и не содержит антибиотиков и гормонов. Уже в течение курса лечения исчезает зуд, прекращается шелушение, рассасываются псориатические бляшки, нормализуется сон, улучшается общее самочувствие. Значительно увеличивает ремиссию. Отпускается в аптеках без рецепта. Тел. 003, 8-800-100-10-69. Справки: (495) 645-68-80. www.lomalux.ru

Рек. № 11015963/01 от 16.09.2009 г. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ЧТО ЗА НОВЫЙ ГРИПП НАСТУПАЕТ?

Говорят, в Россию идёт какой-то новый опасный вирус гриппа, который вызовет очередную волну болезни. Первый раз слышу, чтобы эпидемия началась в конце весны. Откуда вдруг опять грипп?

И. Суворин, Мытищи

Главный санитарный врач России Анна ПОПОВА призвала жителей РФ не расстраиваться. Вслед за сезонным вирусом гриппа H3N2 идёт вирус гриппа В.

Он, как разъяснила глава Роспотребнадзора, хотя и менее заразен, но вызывает более тяжёлое течение болезни.

По словам Поповой, этот вирус вызывает опасные осложнения:

поражение нижних дыхательных путей, бронхит, пневмонию.

«Вторая волна гриппа - явление довольно распространённое, которое случается практически каждый год, - поясняет Игорь НИКОНОВ, заведомо ФГБУ «НИИ гриппа». - Подъём заболеваемости на уровне эпидемического порога мы наблюдаем четвертую неделю, в этиологии заболеваний доминируют вирусы гриппа В, которые вызывают тяжёлое течение болезни в основном у детей, в том числе могут явиться причиной летального исхода».



ПРОСНУЛИСЬ ЛИ КЛЕЩИ?

Слышала, что уже проснулись клещи. Это правда?

О. Ефимова, Калуга

Обычно на охоту клещи выходят с конца апреля. Но в этом году из-за раннего тепла «сезон» открылся на месяц раньше. По сообщениям Роспотребнадзора, к медикам уже начали обращаться первые жертвы кровососов. Нападения клещей зафиксированы в Волгоградской, Воронежской, Смоленской областях, Приморье и др. К счастью, смертельных случаев нет.

«К сожалению, многие виды клещей - переносчики инфекционных заболева-



ний, - напоминает Галина КОЖЕВНИКОВА, завкафедрой инфекционных болезней РУДН. - Например, на северо-западе страны, в европейской части, обитают клещи, переносящие боррелиоз, или болезнь Лайма. Клещи, обитающие в Восточной и Западной Сибири, переносят клещевой энцефалит. В любом случае после возвращения из леса стоит каждый раз осматривать кожные покровы. Если заметили клеща, лучше обратиться к врачу-инфекционисту».