

Валентина Коваленко

Формула молодости

Система омоложения организма

*«Ничто так быстро не старит человека,
как постоянная мысль о том, что он стареет»*

Г. Лихтенштейн

Не верите, что молодость можно удержать и даже вернуть? Напрасно. Факты упрямая вещь, а они-то как раз и говорят, что да, можно. И наука с ними в этом вопросе солидарна, больше того, даёт им обоснование. Просто надо знать кое-какие секреты. О них то и пойдёт речь.

1

Процесс возрастных изменений в теле любого человека идёт неуклонно — это заложено самой природой в любом живом существе. Но скорость его может быть различна у разных людей, и на процесс этот можно влиять. Его можно ускорить, чего не хочется никому, а есть возможность и придержать, притормозить. А вот это уже

интересно. Однако для такого результата необходимо совершить определённый набор действий.

В сказках есть молодильные яблоки. Съел такое яблочко, и на глазах помолодел. В реальной действительности они тоже есть. Их изобрели умные люди ещё в середине XX века. Только выглядят они иначе — в основном в виде капсулок и таблеточек, и одним таким «яблочком» уж точно не обойдёшься, нужно время и упорство. Но если всё делать правильно, то процесс старения можно не просто остановить, но и повернуть вспять. Не бойтесь, в младенца вы не превратитесь, но отбить обратно несколько лет жизни, вернее, тех изменений, которые наложил на организм возраст, вполне реально. При этом не стоит хитрить и изворачиваться, меняя свою внешность хирургическим путём. Это мало что даёт, особенно если не изменена скрытая внутренняя база всего этого процесса. Это путь экстремальной скорой помощи, и кому-то он действительно нужен. Однако и здесь без создания надёжной базы результат увянет достаточно быстро.

Не нужно воевать с природой. Гораздо разумнее вступить с ней в союз. Природу нельзя победить, её не получится обвести вокруг пальца, такие попытки обречены. Мудрый Эйнштейн, да-да, тот самый, что создал теорию вероятностей,

сказал в своё время: «Природу нельзя обмануть, но с ней можно договориться». Вот в чём основа воздействия на возраст, вернее, его проявления в организме. Войти в содружество с природой и осуществить воздействие на свой организм — комплексное, растянутое во времени, но достаточно эффективное. Так сказать, молодильное яблоко в формате XXI века. К счастью учёные, въедливые и настойчивые личности, докопались до механизмов, которые могут быть положены в основу процесса омоложения.

2

В науке существуют такие понятия как биологический и паспортный возраст. С паспортным возрастом нам всё понятно. А что значит биологический? Это, оказывается, комплекс физиологических показателей организма, который в суммарном проявлении соответствует определённому возрасту среднестатистического человека. И расхождение его с возрастом паспортным может быть огромным — до 30 лет.

Вникнув в сущность этого вопроса, я позволила себе представить механизмы, влияющие на конечный результат, в виде «Формулы молодости» — для наглядности и лучшего

понимания. В моей формуле нет ничего, придуманного лично мной. Просто я внимательно проанализировала все физиологические процессы, протекающие в организме и влияющие на проявление возрастных изменений, выбрала основные и, по выработанной многолетней научной практикой привычке, свела в формулу. Согласитесь, так гораздо понятнее.

Вот сама формула:

$$(П + Д1 + Д2) \times ПУ$$

где:

П — питание

Д1 — дыхание

Д2 — движение

ПУ — психологическая установка.

Формула эта, как видите, очень проста. Но её эффективность уже не раз доказала себя за годы её использования теми, кто действительно захотел изменить себя. Буду откровенна, это не так просто, поскольку надо настойчиво и планомерно работать над собой. А это для многих из нас самый тяжёлый вид труда. Но если есть истинное желание и поставлена цель, — результат обеспечен.

А теперь давайте развернём формулу и детально рассмотрим её составляющие.

Питание в формуле стоит первым. От него зависит сама жизнь человека. Смерть от голода — явление, хорошо известное человечеству, к сожалению. Но сейчас другие времена, в современном обществе никто уже не голодает, и для нас важна иная плоскость этого физиологического процесса — качество питания.

Активное развитие науки о человеке породило много новых понятий. Одно из них — нутрициология, наука о клеточном питании. Потому что, садясь за стол, мы выполняем, прежде всего, самую главную задачу — кормим все клетки нашего организма, а их у нас триллионы. Удовольствие от вкусно приготовленной пищи отнюдь не самоцель, это приятное дополнение.

Клетки нашего тела разные — нервные, сердечной мышцы, кожи, скелетных мышц и т. д. И у каждой группы клеток свои предпочтения и требования. И наша задача — удовлетворить их все. Задача нелёгкая, прямо скажем. Но и здесь наука помогает нам.

Учёные установили, что для нормального функционирования организма ему нужно регулярное поступление с пищей следующих ингредиентов.

1. Так называемые макронутриенты:

- 1.1. Белки
- 1.2. Жиры
- 1.3. Углеводы

2. Так называемые микронутриенты:

- 2.1. 16 витаминов
- 2.2. 60 минеральных веществ
- 2.3. 12 незаменимых аминокислот
- 2.4. 2 полиненасыщенные жирные кислоты

3. Растительные волокна (клетчатка)

Что касается углеводов и жиров, особенно насыщенных, то есть животных, то с ними проблем нет. Они употребляются в пищу достаточно интенсивно и при наличии «перебора», чем мы нередко грешим, к сожалению, легко и просто превращаются в жировые отложения на теле. Хуже обстоит дело с ненасыщенными жирами, другими словами растительными. Но и здесь пользу дают только растительные масла холодного отжима, поскольку именно они содержат массу полезных веществ, так необходимых организму (жирорастворимые витамины, полиненасыщенные жирные кислоты, фосфолипиды и др.).

Рафинированные растительные масла — «пустые», но при этом достаточно калорийны и в больших количествах отлично работают на отложение жира в теле.

А вот с белками дело обстоит значительно хуже. Их часто не хватает, особенно качественных белков, содержащих необходимые организму аминокислоты, представляющие собой ни что иное как кирпичики, из которых строятся белковые продукты питания. Эти самые аминокислоты, особенно так называемые незаменимые, мы в своём организме зачастую синтезировать не можем, или этот процесс затруднён в связи с отсутствием необходимых условий, и это означает, что их можно получить только из пищевых продуктов. И это достаточно серьёзная проблема для многих людей, не умеющих строить правильный рацион питания.

Но что представляет собой ситуацию поистине катастрофическую, так это содержание микронутриентов в нашем обычном рационе питания. Медицинские исследования зачастую регистрируют огромные дефициты витаминов и минеральных веществ, или микроэлементов. Они порождают в организме человека очень неприятную симптоматику, которую зачастую пытаются снять обычными химическими лекарственными препаратами. Но это работает с точностью «до

наоборот», то есть загоняет проблему вглубь и ещё больше ухудшает ситуацию.

Обычно в проблеме дефицита витаминов и микроэлементов всё привычно валят на экологию. Спорить не приходится, с экологией у нас на Земле дело обстоит не лучшим образом, и содержание этих самых микронутриентов в продуктах питания прогрессивно падает. Но голова-то, простите, зачем? Очень многие слышали про БАДы, но мало кто это услышал. Зато те, кто это правильно воспринял, не знают проблем, с которыми маются все «глухие». Потому что в капсулках и таблеточках от хороших производителей этих самых микронутриентов предостаточно.

Но вернёмся к своей теме. Как все эти дефициты отражаются на процессе старения организма? Плохо отражаются, скажем прямо, очень плохо. Недокормленные клетки теряют способность нормально функционировать, загрязняются собственными отходами. Обмен веществ на уровне клетки замедляется, медленнее протекают и процессы обновления клеток. А это уже прямой путь к ускоренному старению — как на лыжах с горочки, или в саночках, если ноги уже не держат.

Значит, правильно отрегулировав своё питание, мы воздвигаем первую преграду на пути собственного продвижения к старости. К счастью,

этому сейчас учат. Школ здорового питания много, было бы желание учиться.

Хочу добавить к этому, что, приобретая определённые знания, можно ещё усилить действие фактора питания. Для этого стоит использовать в большем количестве некоторые биологически активные вещества, извлекая их из тех продуктов, где их содержание максимально, или из «молодильных» яблок — капсулок и таблеток. Эти последние можно приобрести непосредственно от производителя через специальных поставщиков или сетевую структуру, а можно и в аптеке — некоторые компании выставляют там свою продукцию по специальным договорам.

В качестве примера назову некоторые, особенно привлекательные с точки зрения рассматриваемой нами темы биовещества.

Прежде всего, это витамин С — «витамин жизни». Его знают все, но как это ни покажется странным, о нём не знают ничего, кроме необходимости принимать этот витамин весной, когда истощаются запасы заготовленных в зиму фруктов и овощей. Однако это дремучее представление давно уже опровергнуто наукой, ушедшей далеко вперёд. И сегодня мы уже знаем, что люди не только умирали от цинги в прошлом, но и страдают от хронической и, к счастью, более лёгкой её формы в настоящем. Да-да, это так и есть,

и в этом легко убедиться.

Однако в данном контексте я хочу подчеркнуть омолаживающее действие витамина С. Не говоря уже о том, что он поддерживает коллаген, составляющий структурную основу нашей кожи, и тем сохраняет на долгие годы её упругость и свежесть, он ещё и омолаживает весь организм в целом. Каким образом? Включившись в сложный процесс выработки в организме «гормона роста». Этот гормон, надо сказать, не только способствует росту и развитию у детей, но и защищает от старения взрослых. Когда это стало известно науке, были предприняты попытки вводить этот гормон искусственным путём, уже готовый. Увы, попытки эти потерпели полный крах. А вот способствовать выработке этого гормона в самом организме — можно и нужно. Природу нельзя обмануть, помните? Но ей можно очень грамотно помочь.

Так вот, моя давняя рекомендация — принимать суточную дозу витамина С вместе с небольшим количеством белковой пищи на ночь, перед сном — работает безотказно уже много лет, и женщины, взявшие её на вооружение, исключительно собой довольны. Однако нужно разобраться с понятием суточной дозы витамина. По последним представлениям науки она составляет для современного активного человека

500 мг *натурального* витамина С *независимо* от времени года. Вот так!

Упомяну ещё одно биологически активное вещество, играющее важную роль в омоложении организма. Это — незаменимая аминокислота триптофан. Её содержится больше всего в орехах (преимущественно кешью и миндале), качественном сыре и мясе (больше всего в мясе птицы). Так вот, эта аминокислота задействована в синтезе внутри нашего организма особого вещества — мелатонина. О нём много говорят последнее время. Это вещество защищает наш организм от многих неприятностей, способствует хорошему качественному сну и омолаживает наше тело. При этом нет в питании триптофана и, кстати, витамина С — нет и мелатонина. Вот какой наш организм требовательный и капризный. И приходится ему угождать, если нет желания быстрыми темпами продвигаться навстречу старости и дряхлости.

Можно много говорить о сложных механизмах взаимодействия огромного количества биологически активных веществ, работающих в нашем организме, и о той пользе, которую мы можем извлечь из этого, понимая сущность вопроса. Но это не есть наша сегодняшняя тема.

Не удержавшись, упомяну, однако, ещё одно вещество, способное заинтересовать многих женщин. Это — L-Карнитин, то есть

левообращающий натуральный карнитин. Это биовещество является основным транспортным средством для доставки жиров как источника энергии к клеткам и способствует их усвоению. Оно синтезируется в нашем организме, в печени и почках, но опять же из поступающих с пищей аминокислот лизина и метионина и при участии витамина С.

Действие L-Карнитина на организм многогранно. Но я хочу подчеркнуть те его аспекты, что важны для нашей темы — его роль в программах снижения массы тела, глубокого очищения организма и омоложения. Работает великолепно. И при этом очень хорошо сочетается с коферментом Q-10, или, иначе, убихиноном.

Это ещё одно биовещество, играющее огромную роль в обеспечении организма энергией. Доказав это, американский учёный Питер Митчел был удостоен в 1978 году Нобелевской премии. Это говорит само за себя. Сегодня это биовещество как лечебный препарат широко используется в терапии сердечно-сосудистых заболеваний. Но мы должны помнить, что с возрастом содержание его в организме уменьшается, и уже после 35 лет его стоит вводить дополнительно в виде БАД.

На этом я всё-таки завершу свой экскурс в нутрициологию, иначе заведу читателя в глубокие дебри этой интереснейшей науки.