

Почувствуйте себя моложе всего за 17 дней

МАЙК МОРЕНО

От автора бестселлера #1 «Диета доктора Морено. Результат за 17 дней»

КАК ОСТАНОВИТЬ СТАРЕНИЕ И СТАТЬ

МОЛОЖЕ

РЕЗУЛЬТАТ ЗА

17 ДНЕЙ



7,9 МИЛЛИОНА
АМЕРИКАНЦЕВ
ПОДТВЕРЖДАЮТ

4 шага на пути к вашей молодости

- Комплексный план по омоложению тела
- Руководство по здоровому и вкусному питанию
- Легкие ежедневные физические упражнения
- Психологические советы

Майк Морено
**Как остановить старение и стать
моложе. Результат за 17 дней**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6706778

Майк Морено. Как остановить старение и стать моложе. Результат за 17 дней:

Центрполиграф; Москва; 2014

ISBN 978-5-227-04968-1

Оригинал: MikeMoreno, "The 17 Day Plan To Stop Aging"

Перевод:

Л. А. Игоревский

Аннотация

Доктор Майк Морено разработал четкую и простую в выполнении 17-дневную программу омоложения организма. Читателям предлагается сделать 4 простых шага, чтобы почувствовать себя моложе и здоровее. Каждый шаг программы сфокусирован на омоложении определенных частей вашего тела и организма: от сердца и легких до нервной системы и репродуктивных функций. Автор объясняет, как надо дышать, что нужно делать для укрепления иммунитета, каким образом сохранить гибкость и крепость суставов, остроту зрения и чувств и многое другое. Вы узнаете о своем организме так много интересного, что уже просто не сможете небрежно к нему относиться. Действуйте, у вас все получится!

Содержание

Моя благодарность	7
Обращение к читателям	8
Вступление	9
Часть первая	11
Глава 1	12
Что вы можете контролировать?	12
Фактор 1: Воспаление	12
Фактор 2: Окислительный процесс	13
Фактор 3: Неферментативное гликозилирование	13
Фактор 4: Метилирование	14
Фактор 5: Иммуниетет	14
Мои рекомендации, как остановить и предотвратить воспалительный процесс	15
Мои рекомендации по предотвращению и остановке окислительного стресса	16
Мои рекомендации, как предотвратить и остановить гликирование	16
Мои рекомендации по сбалансированию метилирования	17
Мои рекомендации, как предотвратить или остановить потерю иммунитета	17
Глава 2	19
№ 1: Движение	19
№ 2: Поддерживайте вес в норме	20
№ 3: Не допускайте обезвоживания организма	22
№ 4: Избегайте курения	22
№ 5: Добавки	23
Часть вторая	24
Глава 3	25
Система кровообращения	25
Сердце	25
Роль кровеносных сосудов	26
Как изнашивается с возрастом ваша система кровообращения	26
Итак, чтобы иметь здоровое сердце, надо обратить внимание на следующие факторы	27
Питание	27
Меры против старения и ваша сердечно-сосудистая система	31
Глава 4	35
Дыхательная система	35
Самые распространенные болезни легких	35
Как происходит старение легких и дыхательной системы с возрастом	36
Поддерживающая стратегия	38
Дыхательная система и меры по ее укреплению	38
Рецепт чая с тмином от доктора Майка	42

Глава 5	43
Центральная нервная система	43
Как стареет нервная система	44
Стратегия номер 1: Борьба со свободными радикалами	46
Обычные действия, необходимые для поддержания здоровья нервной системы	47
Поддерживающая стратегия. Делай так, или проиграешь	48
Глава 6	54
Тест на память	54
Перед тем как начать Цикл 1	55
Основные меры Цикла 1	55
Цикл 1: Восстановление	56
День первый	56
День второй	56
День третий	57
День четвертый	58
Конец ознакомительного фрагмента.	59

Майк Морено

Как остановить старение и стать моложе. Результат за 17 дней

Эта книга посвящена моей любящей семье, друзьям, поддерживавшим меня, а также моим необыкновенным изумительным пациентам, вдохновлявшим меня каждый день; и тем миллионам людей во всем мире, использовавшим мою книгу «Диета доктора Морено. Результат за 17 дней» как трамплин для поправки здоровья и восстановления жизненной энергии. Я так горжусь каждым из вас, всеми, кто смог заставить себя сбросить лишний вес, я горд и счастлив от мысли, что сыграл определенную роль в этой борьбе и причастен к вашему успеху победы над собой.

Охраняется законодательством РФ о защите интеллектуальных прав. Воспроизведение всей книги или любой ее части воспрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Каждый год, каждый месяц, каждый час и даже каждую минуту ты становишься старше. Твое тело подвергается изменениям, и ты начинаешь чувствовать себя менее энергичным, замечаешь морщины на лице и дряблую кожу на руках... Майк Морено уверен, что процесс старения можно если не обратить вспять, то, по крайней мере, приостановить! Автор разработал 17-дневную программу омоложения организма. Читателям предлагается сделать 4 простых шага, чтобы чувствовать себя моложе и здоровее. Каждый шаг программы сфокусирован на омоложении определенных частей вашего тела и организма: от сердца и легких до нервной системы и репродуктивных функций.

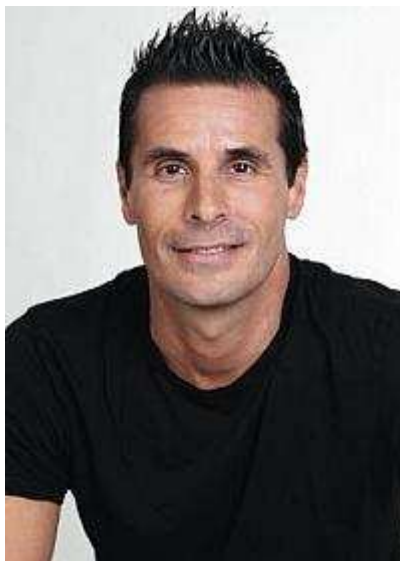
Шаг 1 – Восстановление. Сердце, легкие и мозг как основа здоровья вашего организма.

Шаг 2 – Изменение. Необходимые изменения в иммунной и пищеварительной системе.

Шаг 3 – Очищение. Репродуктивные функции как залог молодости.

Шаг 4 – Омоложение. Гармония тела и души.

7,9 миллиона мужчин и женщин перестали стареть благодаря доктору Морено.



ДОКТОР МАЙК МОРЕНО

Ведущий американский врач и диетолог, разработавший несколько уникальных методик похудения, в том числе и суперпопулярную 17-дневную диету. В своей книге доктор Майк Морено рассказывает о том, как похудеть без изнурительных физических упражнений и строгого подсчета калорий. Его книга популярна не только в Америке, но и во всем мире. Сразу после издания *The 17 Day Diet* («Диета доктора Морено. Результат за 17 дней») попала в списки бестселлеров ведущих зарубежных изданий: она стала бестселлером №1 газеты *New York times* и до сих пор уже более 50 недель держится в рейтинге *USA Today*! Методики Майка Морено проверены качеством, временем и миллионами людей по всему миру.

Моя благодарность

Я благодарю Мэгги Гринвуд-Робинсон и Лизу Кларк за сотрудничество, за их вклад в эту книгу. Также благодарю многих и многих людей, способствовавших воплощению моего проекта в жизнь, и весь изумительный коллектив «Фри Пресс», за творческий подход, энтузиазм, самоотверженность. И искренне надеюсь, что информация, знания, почерпнутые с этих страниц, помогут миллионам людей стать счастливее, продлит годы их жизни, сохранив здоровье.

Никогда не поздно начать жизненный путь длиной в сто счастливых полноценных лет!

Обращение к читателям

Это издание содержит идеи и мнение автора. Его цель – обеспечить получение полезной информации по всем проблемам, затронутым в этой книге. Но ни автор, ни издатель не ставят целью заменить профессиональных врачей, и читатель должен понимать, что, прежде чем воспользоваться рекомендациями и предписаниями из нашей книги, нужно проконсультироваться со специалистом.

Автор и издатель предупреждают, что не несут ответственности за любые неблагоприятные последствия, риски, связанные с использованием рекомендаций и предписаний из нашей книги без консультации с профессиональными врачами.

Имена пациентов, принимавших участие в наших исследованиях, а также их персональные данные, в книге изменены.

Вступление

Мой подход и видение здоровой счастливой жизни до ста лет

Каждый год, каждый месяц, каждый день, каждый час, каждую минуту, каждую секунду в течение вашей жизни происходит неумолимый процесс старения. Вы становитесь старше, и в вашем теле происходят незаметные изменения, которые неизбежно ведут к потере энергии, болезням, увяданию кожи, морщинам. Ваши волосы седеют и истончаются, весь организм постепенно изнашивается. Но что, если я скажу вам, что становиться старше еще не значит стареть? И в вашей власти замедлить и остановить старение организма, вы можете не только прожить до ста лет, но и наслаждаться жизнью до самого своего сотого дня рождения, а возможно, и дольше! Позвольте объяснить, что я имею в виду.

У меня свой взгляд на здоровье и долголетие. Наш организм имеет сложное устройство, он состоит из многих органов, тканей, а также систем, взаимосвязанных и поддерживающих нашу жизнь: систему кровообращения, нервную, иммунную, репродуктивную и многое другое.

Как правило, в нашем организме начинается незаметный процесс старения уже примерно в 20 лет, такие результаты исследований нам предоставили ученые университета в Балтиморе. Но в ваших силах остановить этот процесс, замедлить и иметь возможность прожить сто счастливых лет.

Как практикующий семейный доктор, я знаю, что меры должны быть приняты до того, как вы почувствуете первые симптомы, неполадки в основных жизненных системах и болезни. Надо предупредить, определить возможность их появления на нулевой стадии и вмешаться прежде, чем это произойдет.

Все наши органы и системы работают в удивительном, вызывающем восхищение взаимодействии, а результатом является наше здоровье и долголетие.

Даже в зрелом возрасте некоторые системы остаются здоровыми в результате правильного подхода. Например, сердце не подвержено болезням и становится даже сильнее с возрастом при выполнении определенных упражнений и в пожилом возрасте работает не хуже, чем у молодого человека.

Легкие, наоборот, теряют эластичность, их становится труднее наполнять воздухом, хотя упражнения могут помочь увеличить объем и противостоять потере эластичности, что, несомненно, скажется благоприятно на здоровье. Не важно, в каком возрасте вы находитесь, начните, и старение будет отступать.

Этот путь я начну, во-первых, с того, что покажу вам, как восстановить основные системы и их функции – сердце (кровообращение), легкие (дыхание) и мозг (нервная система). Основные – потому что именно они отвечают за поддержание жизни человека. Ваше сердце бьется, легкие дышат, а мозг контролирует весь организм. Они наиболее чувствительны к факторам, вызывающим старение. И борьба со старением должна начинаться именно с поддержания этих основных систем и их функций. Это находит отражение в **Цикле 1: Восстановление**. Я даю простые, но действенные рекомендации по восстановлению этих систем, чтобы не дать начаться и развиться проблемам в этой области, и вы сразу почувствуете себя лучше. *Сразу* – я имею в виду за 17 дней.

Во-вторых, я представлю вам вторичные системы: иммунную, пищеварительную, эндокринную и мышечно-скелетную. Именно от их правильной работы и зависит ваше самочувствие. Они защищают вас, дают необходимую жизненную энергию и способствуют

вашему общему здоровью. Понадобится стратегия для их регулирования для того, чтобы заставить работать правильно, и такая стратегия описана в **Цикле 2: Возрождение**.

Цикл 3: Очищение сфокусировано на наших подсистемах – деликатной репродуктивной (мужчин и женщин) и урологической. Когда они *на пике*, вы чувствуете прилив сексуальной энергии, радуетесь жизни и полны уверенности в себе. У меня есть для вас несколько мер, чтобы сохранить это чувство, очистить эти системы, упорядочить, отрегулировать – и вы будете всегда, каждый день на пике, чего вы вполне заслуживаете.

И наконец, представлю **Цикл 4: Обновление**. В нем я пишу, как создать гармонию между вашим здоровьем, окружающей средой и вашим жизненным укладом. Те меры, шаги, которые вы можете предпринять, помогут вам защитить и укрепить прогресс, которого вы добьетесь в первых трех циклах.

Некоторые из вас достигнут желаемого результата раньше, другим понадобится выполнить предписания всех четырех циклов. Это зависит от состояния вашего здоровья. Но как вы сможете оценить, достаточно ли вам принятых мер? Я дам вам в помощь шкалу оценки из 14 пунктов, так что вы сможете мгновенно определить, на каком именно этапе находитесь по пути к здоровому столетию. Обязательно оценивайте успехи, это поможет вам понять, на каком именно аспекте надо сконцентрировать усилия, чтобы добиться долголетия.

В каждом цикле есть свой *план 17 дней*. Эти планы покажут, как начинать каждый новый день, чтобы усовершенствовать ваш организм. Поверьте, для того чтобы дожить до ста лет, не нужны ни магия, ни волшебство.

Сейчас я буду откровенен с вами. Когда я был молод, думал, что не захочу жить до ста лет. Страх быть прикованным к инвалидному креслу или больничной постели – такой жизни никто не хочет. Но ведь в 25 лет я думал, что мне никогда не будет сорок три, что это очень много и в сорок три я буду уже стариком. Сейчас я так не думаю. Всегда есть ради чего жить, и мне захочется жить до глубокой старости, если я буду знать, что и тогда смогу вести нормальный образ жизни.

Я понимаю, что вы сомневаетесь. И как многие из моих пациентов, думаете, что для вас все это слишком поздно. Но я считаю, никогда не поздно начать обновление. Если вы человек средних лет и у вас уже есть проблемы со здоровьем, все равно сохраняется шанс достигнуть возраста 90 или 100 лет, если вы последуете тем предписаниям, которые я рекомендую в этой книге. Вы не только сможете избежать сердечного приступа или неполадок в работе сердца, но даже таких проблем, как хронические заболевания и даже рак. Но если у вас уже есть диабет или другое заболевание? Тем не менее вы тоже с успехом можете прожить сто счастливых лет, если измените образ жизни и избавитесь от вредных привычек. Но спокойно, не впадайте в панику. Я говорю об очень простых вещах, начните выполнять рекомендации, и вы почувствуете, что они вам необходимы и обязательны, почувствуете очень скоро.

Я хочу, чтобы мы все стремились и пришли к заветной цифре 100. Мне было всего двадцать лет, когда я начал понимать, как важно иметь хорошее здоровье. Я стал бегать с большим усердием и постарался регулярно заниматься физическими упражнениями, даже когда учеба в медицинском учебном заведении выжимала из меня все соки. Я составлял расписание на день и стремился строго следовать ему. Задумался о том, что ем, и старался употреблять натуральные продукты. Расписание я составлял так, чтобы нагрузки в нем чередовались с расслаблением, туда входили и отдых, и развлечения, потому что надо радоваться жизни. Как вы думаете, стоит стремиться к счастливому долголетию, стоит это наших усилий? Я считаю – да!

Часть первая

Остановить бег времени

Вы слышали выражение «Все дороги ведут в Рим»? И это было так в античные времена, когда римляне построили 50 тысяч миль мощеных дорог и каждая вела обратно в Вечный город. Спустя тысячелетия, проведя миллионы исследований, человек может сказать, что все дороги, ведущие к долголетию, имеют обратный ход к нашему организму, к состоянию всех ключевых систем и органов. В первой части книги я научу вас, как заставить свое тело прекратить разрушительную работу и повернуть обратно от процессов, заставляющих стареть ваш организм.

Эти *агенты старения* – пять факторов старения – причины старения.

Но самое удивительное, что вы можете их контролировать сами!

Да-да. Я дам вам план, выработанную стратегию, цель которой – остановить колеса Времени, и покажу, как выстроить основу антистарения, заставить Время остановиться.

Скажу сразу: для того чтобы быть молодым и полным жизненных сил, вы должны приложить усилия, не каждый на это способен, но я постараюсь упростить ваш путь. Если вы будете делать хотя бы несколько из рекомендованных мной шагов, на это уйдут всего минуты, даже не часы, но каждый день, – сможете приветствовать будущее столетие.

И ваш пример может стать заразительным для других, идущих рядом по жизни, они захотят последовать ему. Так продолжайте шагать в выбранном направлении, станьте для них образцом. Вы не только сделаете лучше свою жизнь, но и поможете сделать это другим. А я буду рядом с вами каждый день... помогая и направляя. Мои рекомендации просты и не требуют больших усилий, их легко интегрировать в вашу жизнь.

Итак, начинаем путь!

Глава 1

Пять факторов старения

С вами уже это случилось? Обвисшая кожа. Истонченные волосы. Хрупкие кости. Забывчивость. Сексуальные проблемы. Невыносимые боли. Вас это не беспокоит, пока вы молоды и полны сил. Но это неминуемо происходит. Ужас! Вы и не заметили, как наступила старость. Вы – старик. Вот так раз.

Как это произошло? В недавнем прошлом считалось, что процесс старения неизбежен и остановить его невозможно. Но последние исследования показывают, что на старение можно повлиять активным вмешательством в процесс, самостоятельно воздействуя на пять контролируемых факторов старения. Заметили, что я сказал – *контролируемых*? Да, процесс старения может быть контролируемым, он зависит в меньшей степени от генов, чем от человека, от того, как мы относимся к своему здоровью. Так что старость, ее приближение и все связанное с этим зависит от вас самих.

Что вы можете контролировать?

Итак, есть пять основных факторов, которые влияют на процесс старения. Когда вы поймете их влияние на основные системы вашего организма, вы сможете отсрочить разрушение и продлить здоровую жизнь. Сколько бы ни было вам лет, решающую роль в здоровье играет ваша энергия, память, подвижность, острота чувств, сила тела. Если вы станете следить за их состоянием, то поймете, что они зависят от работы основных жизненно важных систем вашего организма, контролируя которые вы отложите старение. Теперь поговорим об этих пяти факторах.

Фактор 1: Воспаление Греческий огонь вашего тела

Хотите предотвратить сердечные проблемы, диабет и рак? Или скованность суставов? Или слабоумие? Тогда надо пристально следить за воспалительными процессами, потому что воспаление может привести к этим заболеваниям.

Воспаление – это реакция организма на воздействие болезнетворных бактерий или на физические травмы. Это процесс временный, и после него, как правило, наступает заживление и выздоровление. К месту повреждения тканей или проникновения инфекции иммунной системой направляется армия лейкоцитов для противодействия, в результате возникает воспалительный процесс как защитная реакция организма. Как только угроза миновала, туда направляются противовоспалительные гормоны, чтобы начать заживление. Такой процесс называется острым воспалением. Он протекает и заканчивается выздоровлением. Например, вы вбивали гвоздь и нечаянно ударили молотком по пальцу. Палец распухает, становится багровым, что указывает на нормальное воспаление – признак того, что ваша иммунная система работает и защищает вас.

Но иногда пламя не хочет утихать и выходит из-под контроля. И процесс, который начинался как нормальная реакция, вдруг не хочет прекращаться и продолжается. И где бы это ни случилось: в артериях или суставах, в любых тканях, – происходит разрушение клеток, и вы болеете надолго. Воспаление постепенно переходит в хроническое. Именно такое воспаление в современной медицине считается основой для серьезных заболеваний: как болезнь Альцгеймера, сердечные болезни и рак. Например, болезни сердца могут воз-

никнуть от вирусов, вызывающих пневмонию, они проникают в сердце из легких, минуя иммунную систему. При болезни Альцгеймера в мозгу воспалительный процесс вызывает появление белковых бляшек, которые постепенно заполняют сосуды. Возникновение рака происходит от воспаления в 15 процентах случаев. Мы не можем сказать точно, как это происходит, но воспалительный процесс вызывает образование белка, который меняет морфологию клеток, включая образование раковых.

Мы не знаем точно, почему возникает такого рода воспаление, но можем сказать, что вы в зоне риска, если курите, набираете лишний вес, пренебрегаете физическими упражнениями и не можете побороть стресс. Знакомый перечень? Но никогда не поздно погасить огонь, даже если раньше вы не занимались своим здоровьем.

Фактор 2: Окислительный процесс Ваш организм ржавеет

Замечали, как быстро ржавеет железо? Происходит окисление, реакция, когда электроны отрываются от атома или молекулы. Нельзя сказать, что окисление – это всегда плохо, оно происходит непрерывно вокруг нас, в природе и в нашем организме. Но слишком сильное окисление вызывает разрушение клеток вашего организма, его повреждение, вызывает изменения. Освобождается большое количество свободных радикалов, они наносят разрушительный вред организму. Они образуются из молекул кислорода и нестабильны, потому что в них не хватает электрона для пары. Иными словами: если в нормальной молекуле кислород имеет ядро с двумя электронами на орбите, то свободные радикалы имеют один электрон вместо пары и стараются захватить чужие электроны, чтобы стабилизировать ситуацию. Во время этой реакции высвобождается заряд, и этот заряд наносит вред клеткам. Отсюда ржавчина.

Со временем свободные радикалы накапливаются в организме, и это ведет к серьезным болезням, таким как рак или атеросклероз, ревматоидный артрит и болезнь Альцгеймера. Если свободные радикалы – враги, то кто же союзник в борьбе со старением? Антиоксиданты! Как уже видно из их названия, они и предоставляют свободным радикалам недостающие электроны.

Фактор 3: Неферментативное гликозилирование Вы запутались?

Плохая и опасная вещь. Этот процесс происходит, когда молекулы сахара и белка, получаемые с пищей, в вашем организме связываются и образуют массу, похожую на ту, что вы наблюдаете на своей голове в те дни, когда ваши волосы спутаны и нуждаются в кондиционере и уходе, их не берет расческа.

Итак, эта масса обволакивает ваши органы, лишая их эластичности, так что сердце, например, теряет способность перекачивать кровь.

И эта масса белка и сахара часто производит конечный продукт AGE, он нарушает клеточный обмен и приводит к многочисленным заболеваниям, которые появляются с возрастом: диабет, болезнь Альцгеймера, инфаркт, катаракта; они состарят вас, и вы будете выглядеть старше своих лет, потому что покроетесь морщинами. Если их воздействию подвергаются эритроциты, они лишаются прежней работоспособности доставлять с кровью кислород, как раньше. Вы будете чувствовать усталость и одышку. А лейкоциты теряют способность бороться с инфекцией, и вы будете часто болеть. Молекулы так называемого *плохого* холестерина ЛНП могут тоже подвергнуться гликозилированию. И тогда станет

невозможен процесс синтеза холестерина в печени. Резко увеличится опасность развития атеросклероза, закупорки артерий и нарушения работы сердца.

Фактор 4: Метилирование Заторможите старение

Если вы хотите повысить работоспособность мозга, избежать смерти от инсульта, избежать рака, вы должны понимать, как происходит биохимический процесс усвоения и распределения витаминов. Это жизненно важный процесс, происходящий внутри клеток вашего организма, он отвечает за правильное усвоение и распределение витаминов, энзимов и других многочисленных химических элементов, из которых состоит наше тело.

Процесс имеет прямое отношение к ДНК, молекуле, входящей в ядро клетки и отвечающей за правильную ее работу. Этот процесс действует как акселератор или как тормоз, может приостановить или ускорить генную активность и предотвращает ненормальное деление клеток, мутацию. Когда процесс происходит правильно, ваши ДНК работают без ошибок.

Сбалансированный метаболизм может способствовать продлению жизни, приостановить старение. Но если происходит разбалансировка обмена веществ, процесс старения ускоряется.

Разумеется, с возрастом процесс замедляется, что приостанавливает воспроизводство и правильное поведение ДНК, а это уже риск развития онкологического заболевания.

Как добиться того, чтобы процесс происходил так же быстро и правильно, как это было в молодости? Возможно, восполнением в организме витамина В и Е (фолиевой кислоты), которые помогают регулировать обмен веществ. Например, есть больше яиц и семян, в которых много фолиевой кислоты, и избегать некоторых медикаментов, которые не позволяют правильно усваивать фолиевую кислоту. Оказывается, все просто.

Фактор 5: Иммуитет Будьте начеку

Мы иногда боеем, подхватывая инфекцию, простужаясь, и это сигнал, что наша иммунная система расстроена. И сразу миллионы бактерий атакуют наше тело. Иммунная система должна быть всегда готова дать им отпор.

Иммунная система распространяется на все ваше тело, на вашу кожу, слизистые оболочки и многие органы. Ее цель – поддерживать ваше здоровье. Иммуитет бывает врожденный или приобретенный. Оба с возрастом претерпевают изменения.

Врожденный иммуитет – наше первое орудие в борьбе с врагом, первая линия защиты в войне против инфекции. Например, кожа, слизистые оболочки носа, кислота желудочного сока. Если микробы все же проникают сквозь эти преграды, их встречают и вступают в борьбу белые кровяные тельца – лейкоциты, они спасают положение, успешно справляясь с напастью.

Но когда мы стареем, похоже, что иммунные клетки перестают взаимодействовать так же успешно, как это было в молодости. И мы становимся уязвимы перед каждодневной опасностью проникновения болезнетворных вирусов и бактерий. Наш верный страж теряет силу.

Есть еще в запасе приобретенный, или активный, иммуитет – целая сеть органов и систем, которые в полном согласии вырабатывают защитные иммунные клетки – например, лимфоциты и фагоциты; эти клетки созревают в красном костном мозге, лимфоидных органах – селезенке, тимусе, лимфатических узлах. Их взаимодействие и слаженная работа вызывает восхищение.

Но что, если этого не происходит? Как вы узнаете, если что-то не так? Просто. Если вы каждый год простужаетесь и болеете по несколько раз простудными заболеваниями, включая грипп, ранки и порезы, травмы плохо заживают, содержание в крови лейкоцитов уменьшается, то все указывает на то, что ваша иммунная система разлажена. Вы можете поддержать ее, например, частым мытьем рук, правильным питанием – включением в свой рацион достаточного количества фруктов, овощей, исключением жирных белков и полуфабрикатов, алкоголя, отказом от курения.

Стоит упомянуть, что все пять факторов старения, безусловно, имеют связь между собой, и если вы измените образ жизни, то тем самым окажете влияние на один из них, а это повлияет на остальные четыре. Мои основные рекомендации, приведенные ниже, помогут вам повлиять на все факторы старения.

Мои рекомендации, как остановить и предотвратить воспалительный процесс

Держите вес тела в здоровых пределах. Ваш вес должен соответствовать нормам, лишний вес может служить спусковым крючком для возникновения воспаления. Далее я объясню, какие шаги надо предпринять для поддержания веса в здоровых пределах, что наравне с другими рекомендациями поможет остановить старение. У меня для вас прекрасные новости: последние результаты исследований показывают, что, как только вы избавляетесь от лишнего веса, уменьшается уровень С-реактивного белка (CRP) в вашей крови. Пусть вас не смущает это заявление. Этот белок легко определяется путем обычного анализа крови. Содержание и количество этого белка указывает на появление и степень протекания воспалительного процесса в вашем организме. С каждым потерянным килограммом как бы добавляется еще одна струя воды, которая гасит пожар в вашем теле.

Двигайтесь. Физические упражнения – необходимое условие для поддержания веса в норме, они помогут вам победить в борьбе с воспалительными процессами. Если вы занимаетесь физическими упражнениями, например, 22 раза в месяц, то тем самым уменьшаете уровень в организме С-реактивного белка существенно, как указывают результаты исследований, проведенных в Медицинской школе при Университете в Аймори. Вы еще об этом услышите от меня неоднократно: здоровый образ жизни, с непременными занятиями физкультурой означает здоровое тело. Под упражнениями я подразумеваю все – от 30-минутной прогулки до тренажеров спортивного зала до энергичных танцев с ночи до утра. Итак, давайте двигаться.

Следите за своим питанием. Надо знать свои слабости. Употребляя в пищу *хорошие* жиры, вы предотвратите или уменьшите хроническое воспаление. Например, рыба содержит *хорошие* жиры – омега-3 жирные кислоты, и потребление таких жиров связано с уменьшением воспаления, например при артритах, что уменьшает боли. Экстра вирджин растительное масло, то есть масло первого отжима, обладает противовоспалительным действием. Так же как орехи и льняное семя.

Потребляйте правильные углеводы. Зерновые продукты, фрукты, овощи особенно богаты клетчаткой и помогают в борьбе с воспалительными процессами. Ученые Массачусетского университета установили, что те, кто потребляет много клетчатки, имеют низкий уровень С-реактивного белка в крови. Очищенные углеводы (сладости, подвергнутые промышленной переработке продукты, выпечка), наоборот, имеют противоположный эффект и способствуют воспалениям. Избегайте белого хлеба, сахара, зерновых с низким содержа-