



Young Forever:  
The Secrets  
to Living  
Your Longest,  
Healthiest Life  
Mark Hyman

# Вечно молодой

Секреты долгой и здоровой жизни

Марк Хайман

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари

Smart Reading

**Вечно молодой. Секреты  
долгой и здоровой жизни.  
Марк Хайман. Саммари**

«Смарт Ридинг»

2024

## Smart Reading

Вечно молодой. Секреты долгой и здоровой жизни. Марк Хайман. Саммари / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2024 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари)

Это саммари – сокращенная версия книги «Вечно молодой. Секреты долгой и здоровой жизни» Марка Хаймана. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. «Мне семьдесят лет – совсем неплохо для человека моего возраста», – заметил как-то французский писатель Саша Гитри. А задумывались ли вы о том, сколько вам лет на самом деле? Нет, речь не о цифре в паспорте, часто она вообще не отражает реального положения дел. Есть другой возраст – биологический. И его, в отличие от паспортного, можно поворачивать вспять. Нет, это не фантастика. Да, мы знаем, как это сделать. Ответы – в новой книге Марка Хаймана, всемирно известного врача и популяризатора здорового долголетия. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Дольше и здоровее	6
Программа Young Forever	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Вечно молодой. Секреты долгой и здоровой жизни. Марк Хайман. Саммари**

**Оригинальное название:**

Young Forever: The Secrets to Living Your Longest, Healthiest Life

**Автор:**

Mark Hyman

[www.smartreading.ru](http://www.smartreading.ru)

## Дольше и здоровее

### «Мне 65. Разве это проблема?!»

В XXI веке человечество живет дольше – это неоспоримый факт. 90 % жителей развитых стран доживают до 65 лет. Однако *половина людей старше 50 страдают по крайней мере от одного хронического заболевания*. Немудрено, что мы ждем старости с опасением, видим в ней время угасания и боли.

Мы живем дольше, но хуже... впрочем, это полбеды. Кажется, рост продолжительности жизни уперся в непреодолимую границу. *Если сегодня медики научатся полностью излечивать рак, средняя продолжительность жизни увеличится всего на три года*. А если болезнь Альцгеймера, то всего на 19 дней! Ведь люди страдают этими болезнями уже в преклонном возрасте. И вновь мы возвращаемся к проблеме немощной старости.

Но разве нам обязательно болеть, достигнув преклонных лет? Что за антибонус?

Сегодня диагностирование рака у человека за 60 представляется чем-то едва ли не само собой разумеющимся. К тому же медики полагают, что рак, Альцгеймер и прочие недуги представляют собой разные болезни и требуют разных способов лечения.

Однако, по мнению Марка Хаймана, все обстоит иначе. Хайман – апологет функциональной медицины. Этот подход направлен не на лечение болезней, а на устранение их первопричин. *С точки зрения функциональной медицины рак, диабет, Альцгеймер – лишь проявления дисбаланса одних и тех же систем организма:*

- 1) системы пищеварения;
- 2) иммунной системы;
- 3) системы выработки энергии на клеточной уровне;
- 4) системы детоксикации организма (печень, почки, легкие, кожа) – всех органов, которые избавляют его от лишнего;
- 5) системы кровообращения и лимфатической системы;
- 6) системы гормонального обмена;
- 7) каркасной системы (от оболочки клеток до скелета).

Если вы используете эти системы по назначению, они работают исправно. Если вы перегружаете их, они дают сбой. Чем раньше мы осознаем этот принцип, тем больше здоровых лет у нас впереди.

### Сколько нам лет на самом деле

Старческие болезни еще и потому кажутся неизбежными, что мы отождествляем хронологический и биологический возраст. *Хронологический записан в паспорте. О биологическом можно судить по состоянию генов*. Скажем, биологический возраст Хаймана на 20 лет меньше хронологического.

Как известно, гены даны нам от рождения. Однако наши клетки в течение жизни переживают множество эпигенетических изменений – тех, что обусловлены окружающей средой и нашим поведением. Питание, сон, стресс – все это влияет на эпигеном, и часто в долгосрочной перспективе. *Более 90 % хронических болезней вызваны именно эпигенетическими сбоями*.

*К счастью, влиять на эпигеном можно не только в худшую сторону. Придерживайтесь средиземноморской диеты всего год, и это сделает вас биологически моложе на полтора года.*

Все рекомендации, составляющие программу доктора Хаймана, благотворно скажутся на вашем эпигеноме. А значит, вы станете моложе на биологическом уровне.

## Что ускоряет старение

**1. Дисбаланс обмена веществ.** К важнейшим из них относятся, например, инсулин, регулирующий глюкозу в крови, и АМФ-активируемая протеинкиназа, контролирующая энергетический баланс клетки.

Проблема здесь в том, что эволюция настраивала их работу в те далекие времена, когда мы не имели круглосуточного доступа к сытной пище. *Нынешнее изобилие жиров и углеводов в нашем рационе сбивает природные настройки.*<sup>1</sup>

*Если вы прямо сейчас хотите узнать важнейший совет, который обернется максимальной выгодой для вашего самочувствия, то вот он: старайтесь есть как можно меньше сахара. Ничто так не пагубно для обмена веществ и сосудов, как его избыток. И никогда в истории человечества мы не ели его так много, как сегодня.*

**2. Повреждение белков.** Белки состоят из аминокислот, структурированных определенным образом. Иногда эта структура нарушается, белок деформируется и становится врагом организма. Так, именно дефектные белки, образующие бляшки в мозгу, провоцируют болезнь Альцгеймера. Лечить ее пока не научились, зато известно, что *повреждения белков часто вызваны внешними, контролируемые факторами вроде режима питания.*

**3. Мутации ДНК.** Они происходят постоянно. Каждый день до пяти клеток вашего тела становятся раковыми. Благодаря иммунитету это почти всегда остается без последствий. И все же *некоторый процент мутаций накапливается в течение жизни, рано или поздно это становится проблемой.*<sup>2</sup>

**4. Укорачивание теломер.** В конце каждой хромосомы есть участки ДНК, которые становятся короче с каждым делением клетки. *Запас длины у всех теломер разный, но, когда он подходит к концу, клетка умирает.* Когда-то ученые думали, что именно к этому сводится тайна старения. Не только, но укорачивание теломер все же важный фактор. Надо ли говорить, что и этот процесс сильно зависит от образа жизни?<sup>3</sup>

**5. Эпигенетические повреждения.** О них сказано выше, но снова подчеркнем масштаб влияния наших действий на эпигеном. *Даже стресс, пережитый родителями, вызывает изменения в ДНК их детей.*

**6. Клетки-зомби.** Одна из настроек организма, которая не дает всем нам поголовно погибнуть от рака, – апоптоз, контролируемая гибель клеток. Но *иногда клетки умирают не до конца, и тогда они путешествуют по нашим телам, вызывая воспаление.*

**7. Истощение митохондрий.** Митохондрии – это крохотные батарейки внутри клеток. Наше тело состоит из 37 трлн клеток, и в каждой из них сотни митохондрий. Мы без них и шага не можем ступить, причем в буквальном смысле. *Чтобы создавать энергию, митохон-*

---

<sup>1</sup> Читайте саммары книги Майкла Мосса «Соль, сахар и жир. Как пищевые гиганты посадили нас на иглу».

<sup>2</sup> Читайте саммары книги Сиддхартха Мукерджи «Царь всех болезней. Биография рака».

<sup>3</sup> Читайте саммары книги Элизабет Блэкберн, Элиссы Эпель «Эффект теломер. Революционный подход к более молодой, здоровой и долгой жизни».

*дриям нужны кислород, глюкоза и жир. Но, как и в случае с гормонами, слишком большое количество глюкозы и жира нарушает их работу.*

**8. Проблемы с микробиотой.** Нас населяют миллиарды микробов. Вместе они весят столько же, сколько мозг. Это одно из самых неповторимых свойств наших тел: состав микробов различается даже у однояйцевых близнецов. Огромная их часть обитает в кишечнике.

*Тысячи химических реакций, которыми управляют микробы, напрямую оказывают влияние на наше самочувствие.* Чем более здоровую пищу мы едим, тем лучше дела у нашей микробиоты.

**9. Деграция стволовых клеток.** Способности человеческого организма к восстановлению впечатляют. Скажем, печень может восстановиться, даже если от нее осталось всего 10 %. *Самообновление наших тел – прерогатива стволовых клеток. С возрастом, однако, эта функция угасает.*

**10. Воспаление.** Воспаление – благо для организма, ведь это иммунный ответ на опасность. Но с годами он становится слабее. К тому же иммунитет реагирует не только на инфекции. *Если мы увлекаемся калорийной пищей, между органами брюшной полости откладывается висцеральный жир. Его избыток провоцирует воспаление.* Мы не ощущаем его так же явно, как, скажем, простуду, однако оно не менее вредно для нашего организма.

*Эти факторы не действуют поодиночке. И все они в огромной степени зависят от нашего образа жизни:*

- ▶ как мы питаемся;
- ▶ сколько двигаемся;
- ▶ как и сколько спим;
- ▶ как относимся к себе и другим;
- ▶ насколько чувствительны к стрессу в разумных дозах.

Поговорим об этом подробнее.

# Программа Young Forever

## Поиск дисбаланса

Для начала пройдите несколько тестов, которые покажут, имеется ли в вашем теле дисбаланс одной из ключевых систем. Подсчитать баллы просто: сложите количество «да» для каждого теста, разделите на количество вопросов к тесту и умножьте на 100.

Менее 10 – с вами все в порядке. От 10 до 50 – умеренный дисбаланс, исправить его помогут советы этой книги. От 50 – требуется помощь специалиста<sup>4</sup>.

## Система 1. Пищеварение и микробиом

1. Привычны ли вам такие симптомы, как жжение в животе, метеоризм, отрыжка сразу после еды?
2. Чувствуете ли вы утомление после еды?
3. Страдаете ли вы грибковыми или дрожжевыми инфекциями?
4. Принимаете ли вы антациды?
5. Страдаете ли вы хроническими болями в животе?
6. Страдаете ли вы изжогой?
7. Страдаете ли вы диареей?
8. Страдаете ли вы запорами?
9. Чувствуете ли вы тошноту после приема пищевых добавок?
10. Есть ли у вас проблемы со стулом?
11. Страдаете ли вы анальным зудом?
12. Замечаете ли в кале остатки непереваренной пищи?
13. Страдаете ли вы кандидозом?
14. Страдаете ли вы гингивитом?
15. Замечали ли вы у себя симптомы географического языка?
16. Часто ли у вас на языке возникают язвочки?
17. Страдаете ли вы стоматитом?
18. Страдаете ли вы пищевой аллергией, непереносимостью каких-либо продуктов?
19. Страдаете ли вы непереносимостью углеводов?
20. Испытываете ли вы хронический стресс?
21. Часто ли принимаете антибиотики?
22. Употребляете ли алкоголь больше трех раз в неделю?
23. Принимаете ли противозачаточные или гормональные препараты?
24. Принимаете ли ибупрофен или другие противовоспалительные препараты?
25. Принимаете ли преднизолон или кортизон?
26. Свойственна ли вам неуправляемая тяга к сладостям и мучному?
27. Страдал ли кто-нибудь из вашей семьи СДВГ, аутизмом, псориазом, целиакией, хроническими аутоиммунными заболеваниями, крапивницей, воспалительными заболеваниями кишечника, экземами, синдромом раздраженного кишечника, угревой сыпью или розацеа, фибромиалгией, синдромом хронической усталости?

---

<sup>4</sup> Здесь и далее речь всегда идет о врачах, разделяющих принципы функциональной медицины.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.