



Владислав
Аемтов

Владислав Летов

Все Секреты Омоложения

<https://litres.ru/73999888>

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга, которую вы читаете — прорыв в фундаментальной науке о возрасте! Откройте для себя новые, поразительные факты о жизни, и вы станете обладателем не имеющей аналогов, ценной, захватывающей дух информации! Узнайте о «золотых» секретах омоложения в числе первых! Книга изменит вашу жизнь настолько, что вы за 3 месяца станете лучшей версией своей индивидуальности!

Владислав Летов

Все Секреты Омоложения

ВСЕ СЕКРЕТЫ ОБЩЕГО ОМОЛОЖЕНИЯ

Сохранить молодость на долгие годы – талант. Вернуть молодость – наука! Книга, которую вы читаете – прорыв в фундаментальной науке о возрасте! Откройте для себя новые, поразительные факты о человеческом здоровье, и вы станете обладателем не имеющей аналогов, ценной, захватывающей дух информации! Узнайте о «золотых» секретах омоложения в числе первых! Книга изменит вашу жизнь настолько, что вы за 3 месяца станете лучшей версией своей индивидуальности! Прошли времена хорошо забытого старого, настали времена нового слова в науке, это – вердикт 21 века! Нужные результаты в короткое время удивят, прежде всего, вас! Информация склонна к устарению, кроме воспоминаний о молодости. Вернуть её время? Сегодня это возможно! Вернее можно вернуть в прежнее мироощущение вас! Прямо во времена неподдельных, искренних чувств, радостных ощущений и 3D восприятию реальности. Чувствовать себя заметно лучше и выглядеть потрясающе, сбросив с себя тяжесть N-го возраста, вы сможете без диет, фитнеса и косметолога. (Впрочем, одно другому не мешает) Как? «Скоро об этом узнаете!» В этой уникальной, увлекательной кни-

ге, основанной исключительно на научных фактах, собраны все существующие на сегодняшний день методики целостного омоложения человеческого организма! Работы спорные результатами в книгу не включены. Некоторые средства, представленные в данном издании, изначально предполагают их применение в низких дозах, с учетом противопоказаний. Материалы книги со временем будут дополняться новыми фактами по теме. Прогресс в развитии. «Я не склоняю возрастного читателя к выбору определённых способов возвращения молодости, прошедшей счастливо или за стенами быта». Ваши цели зависят от ваших желаний. В ближайшие десятилетия быть в 70 молодым будет нормой. Только люди не любят ждать. Своей задачей я считаю рассказать о возможностях «возвращения» их красоты, здоровья и молодости (если...) с помощью современной науки – геронтологии. Все краткие описания десятков способов обретения прошедшей молодости и здоровья, о чём пойдёт речь в этом практическом пособии, адаптированы для удобного, полезного чтения и максимально эффективны... Выбирать и чередовать целительные схемы омоложения, целесообразно, подбирая наиболее важные вам. Многие средства на клеточном уровне успешно сочетаются между собой, другие взаимно усиливают действия друг друга. Выбор зависит – от ваших аргументированных предпочтений.

«Молодость любит движение, здоровье любит меру, а сча-

стве приходит к тем, кто умеет сохранять и первое, и второе». Инет.

Свободные радикалы

Большинство врачей в наше время считают свободных радикалов основной

причиной многих заболеваний и старения организма

В процессе жизнедеятельности человеческого организма образуются реактивные формы кислорода и молекулярные частицы с неспаренными электронами. Чтобы добраться до недостающего электрона, эти соединения (свободные радикалы) связываются со всем, что имеет этот электрон, попутно разрушая наши клетки, повреждая их оболочку и повреждая молекулу ДНК, хранящую важную информацию о нас. Свободные радикалы медленно, но верно разрушают человеческий организм на клеточном уровне и отнимают у людей десятилетия жизни. Одной из главных причин таких заболеваний, как рак, инфаркт, атеросклероз, инсульт и других болезней, являются свободные радикалы. Небольшое количество радикалов, вырабатываемых нашим организмом в процессе метаболизма, борется с бактериями и вирусами, но их большое количество разрушает весь организм. Считается, что они запускают гены клеточной смерти (14 генов) и окисляет многие полезные вещества в нем. Как выяснили ученые, такое окисление (окислительный стресс) всегда приводит к старению. Лабораторные мыши, которым давали

антиоксиданты, оказались более устойчивыми к нему, чем их собратья, питавшиеся обычной пищей. Антиоксиданты – это вещества с тремя молекулами – они отдают одну молекулу радикалам, делая их безвредными, а сами остаются стабильными соединениями и не могут превращаться в радикалы, как многие другие молекулы. Продолжительность жизни подопытных животных увеличивалась на 40 %, когда им давали сильные антиоксиданты. Большинство врачей в наше время считают свободных радикалов основной причиной многих заболеваний и старения организма. Количество свободных радикалов в организме человека напрямую зависит от количества и калорийности потребляемой животной пищи. Избыток пищи вообще и солнечного облучения, гиподинамия, любая чужеродная для нашего организма химия – значительно повышают их уровень. Поэтому следует уменьшить количество потребляемых калорий и включить в ежедневный рацион больше овощей и фруктов с антиоксидантами, – это предотвращает быстрое ухудшение состояния человека и предотвращает развитие многих опасных заболеваний. Единственный непримиримый враг свободных радикалов – антиоксиданты!

«Береги тело. Душа живёт в нём, как огонь в старом фонаре: пока стекло цело — свет виден миру». Инет.

L - карнозин! 1 супер – антиоксидант

Карнозин – самый ценный боец в борьбе за молодость и

здоровье человека

Являясь родоначальником класса суперантиоксидантов – это сильнейший в мире воин и врач, который не только способен защитить наши клетки изнутри и снаружи – он единственный, кто "восстанавливает" их до здорового, отчасти молодого состояния, противодействуя свободным радикалам и продлевая жизнь человеку на десятилетия! Карнозин – это дипептид, соединение, формула которого состоит из пары аминокислот – гистидина и бета – аланина. В человеческом организме Карнозин синтезируется ферментом карнозин – синтазой в мозге, сердце, хрусталике глаз, скелетных мышцах, коже, почках и слизистой оболочке желудка, он играет важную роль в поддержании и функционировании этих органов. В зрелом возрасте активность карнозин – синтазы снижается, что является одной из причин старения. Влияние карнозина на процессы старения обусловлено тем, что он: препятствует глюкозному окислению белков, – гликозилированию, которое приводит к их сшиванию и повреждению клеток, лишая последних полноценной функциональности. Мишенями для вредного воздействия такого процесса часто становятся ферменты из семейства NO - синтаз, то есть сосуды – их эндотелий, что вызывает повышение артериального давления и эректильную дисфункцию; Кроме того, недостаток карнозина разрушает коллаген, который отвечает за упругость и эластичность кожи и уменьшение морщин. Карнозин предотвращает разрушение коллагена и эла-

стина – двух важных белков, отвечающих за эластичность и молодость кожи. Это делает его эффективным средством для поддержания здоровья кожи и предотвращения морщин. Соединяясь с окисляющимися белками, карнозин заставляет свободные радикалы атаковать самих себя и предотвращает гликозилирование в тканях мозга (что приводит к их дегенерации) и в хрусталике глаз. Предотвращает и даже лечит катаракту. Кроме того, карнозин стимулирует работу клеточных органелл, нейтрализующих окисленные белки, что также защищает клетки от ранней гибели. Карнозин – мощный антиоксидант, который снижает уровень сахара в крови, защищает клетки от воздействия активных свободных радикалов кислорода и продуктов окисления липидов, а также, как и липоевая кислота, (см.ниже) связывает многочисленные тяжелые металлы, вызывающие окисление клеток под действием избытка глюкозы. Карнозин обладает свойством инактивировать не только свободные формы кислорода, но и молочную кислоту, которая накапливается в мышцах при чрезмерных физических нагрузках, способствуя их быстрому восстановлению и повышая их сократительную способность (за что его и ценят в спортивном секторе).

Защита митохондрий и поддержка энергетического обмена

Митохондрии являются "энергетическими станциями" клетки и производят АТФ. (АТФ – аденозинтрифосфат – мо-

лекула, которая играет ключевую роль в энергетическом обмене клетки. Она является важнейшим источником энергии для таких биохимических процессов, как синтез белка, перенос веществ через мембраны, сокращение мышц и многое другое. АТФ состоит из аденозиновой (нуклеозидной) и трифосфатной групп, и когда связь между фосфатами разрывается, энергия высвобождается и используется клетками). С возрастом функция митохондрий ухудшается, что приводит к снижению энергии и развитию возрастных заболеваний. Карнозин защищает митохондрии от окислительного стресса и помогает поддерживать их эффективность, способствуя высокому уровню АТФ и продлевая молодость клеток. Карнозин помогает защитить нейроны мозга от токсичных белков, таких как амилоид бета, который ассоциируется с болезнью Альцгеймера. Исследования показывают, что карнозин улучшает когнитивные функции и память, а также снижает риск возрастных нейродегенеративных заболеваний.

Подавление стареющих клеток

Сенесцентные (стареющие) клетки – это клетки, которые перестали делиться, но продолжают выделять вредные молекулы, способствующие хроническому воспалению и ускоряющие процесс старения. Карнозин – уменьшает их накопление, что положительно сказывается на общем состоянии организма. При болезнях Паркинсона и Альцгеймера карнозин борется с патологическими белками (бета – амилоидны-

ми пептидами), снижая их общий уровень, что дает надежду больным. Карнозин повышает продуктивность мышления за счет улучшения мозговой активности (скорости прохождения нервных импульсов между миллиардами нейронов), снижает активность моноаминоксидазы (фермента МАО), которая расщепляет многочисленные нейротрансмиттеры, необходимые для слаженной работы ЦНС и отвечающие за положительный эмоциональный фон, помогает в лечении и профилактике депрессии. В экспериментах с пожилыми животными карнозин, принимаемый дополнительно к рациону, увеличивал продолжительность их жизни на 25 %, омолаживая их внешне и поведенчески и возвращая активность молодости. Люди, принимающие карнозин, также значительно отличаются от людей своей возрастной группы по позитивному самочувствию и внешнему виду... Противопоказания: помимо индивидуальной непереносимости, не рекомендуется при беременности.

«Береги тело. Душа живёт в нём, как огонь в старом фонаре: пока стекло цело — свет виден миру». Инет.

Ресвератрол

(In vino veritas) То, что французы во много раз реже страдают от сердечно – сосудистых заболеваний, чем другие народы, неоспоримый медицинский факт. В их рационе широко распространены жирные продукты, такие как сливочное масло, фуа-гра, свинина и т. д. Однако, в отличие от европей-

цев, которые следят за тем, что едят, смертность от сердечно – сосудистых заболеваний среди французов в три раза ниже, чем в Европе. Ученые называют этот феномен "Французский парадокс". В ходе своего исследования они пришли к выводу, что "истина" кроется в красном вине, который так любят французы. В красном вине обнаружены многочисленные антиоксиданты; вино содержит полифенолы – сложные химические соединения с высокой биологической активностью, способные блокировать рецепторы белка эндотелина. Эндотелин сужает кровеносные сосуды и приводит к повышению артериального давления и атеросклерозу. В нормальных условиях этот белок необходим для функционирования и саморегуляции сосудистых стенок и реагирует на них, чтобы восстанавливать их при необходимости. Однако избыток эндотелина в крови может утолщать стенки сосудов до такой степени, что это в конечном итоге приводит к сердечным заболеваниям и атеросклерозу. Не так давно в вине было обнаружено фенольное соединение и мощный антиоксидант – ресвератрол.

Ресвератрол способен подавлять опасные сосудистые процессы, контролировать уровень эндотелина в крови и регулировать жировой обмен в организме. Именно насыщенные (животные) жиры, поступающие в организм с пищей и попадающие в кровь после расщепления в желудке до жирных кислот, определяют уровень холестерина и триглицеридов в плазме крови. Как и холестерин, триглицериды (потен-

циально атерогенные жиры) связываются с белками низкой плотности и превращаются в липопротеины низкой плотности, которые – не без участия кальция и тромбоцитов – откладываются на стенках поврежденных сосудов, образуя бляшки, сужающие проницаемость сосудов. Ресвератрол не только нормализует процессы, связанные с обменом жиров в организме, но и препятствует их окислению, что приводит к уменьшению образования свободных радикалов. Это вещество, синтезируемое самим растением для выживания в условиях резких перепадов температур, Также служит защитой от различных инфекций, ультрафиолетового излучения солнца и вызываемых им разрушительных реакций. В проведенных исследованиях ресвератрол показал высокую противоопухолевую активность, что обусловлено его способностью влиять на генетический механизм образования и развития опухолей. Ресвератрол успешно борется с воспалительными заболеваниями (артритом и др.) и даже показан (благодаря своему влиянию на патогенез) при болезни Альцгеймера. Ресвератрол синтезируется в семенах и кожце черного винограда, а также в небольших количествах в его листьях. Доказано, что растения также по – своему переживают стресс: при регенерации стеблей и листьев, при засухе, при защите ДНК от чрезмерной солнечной активности и других неблагоприятных факторов. Каждое растение имеет свой собственный иммунитет, основанный на определенных химических веществах. Ресвератрол – это защит-

ное вещество черного винограда от неблагоприятных условий окружающей среды. Ресвератрол содержится в нашей пище. Обычно мы употребляем его с виноградом, вином или просто виноградным соком, что снижает риск развития сосудистых и особенно сердечных заболеваний. Ресвератрол также обладает ноотропным эффектом, который влияет на память и обучение, улучшая другие функции мозга. Ресвератрол борется со свободными радикалами непосредственно в коже, чем и обусловлены его косметические свойства. Проблемная кожа выглядит эластичной, упругой и здоровой. Он защищает кожу от ультрафиолетового излучения, поэтому также успешно используется в косметике. В экспериментах с мышами ресвератрол показал способность продлевать их жизнь на 30%, несмотря на то, что животные питались диетой с высоким содержанием жиров и получали ресвератрол, начиная со среднего возраста. Но самое удивительное, что ресвератрол опосредует активность гена Sirt 1. Именно этот ген способствует запуску программы выживания в организме, выводит холестерин, предотвращает развитие атеросклероза, болезни Альцгеймера и запускает программу долголетия. Аналогичное действие оказывает и система ограничений калорий, которая "включает" этот ген. До открытия ресвератрола эта система была единственным способом повлиять на работу Sirt 1.

Показания к применению:

Профилактика и лечение инсульта, инфаркта, сосудистых заболеваний как хорошее дополнение к методам официальной медицины; ресвератрол также показан на этапе реабилитации после заболеваний: лечение атеросклероза (один из лучших помощников в оздоровлении сосудов);

- Контроль уровня холестерина, и профилактика сосудистых заболеваний,
- Вредные производства, неблагоприятная экология (в том числе радиация);
- Адаптация к стрессовым факторам и восстановление после стрессовых событий;
- Замедляет процесс старения и укрепляет память;
- Профилактика и лечение онкологических заболеваний, поддержка на этапе восстановления после химио и радиотерапии;
- Укрепление общего самочувствия и иммунитета;
- Профилактика и лечение лучевой болезни, тромбоза (осторожно) и варикозного расширения вен;
- Нормализация кровообращения и микроциркуляции крови в тканях и органах;
- В качестве мягкого анальгетика, противовоспалительного средства при ревматоидном артрите, Артрозе и для восстановления двигательной функции и подвижности суставов, особенно в фазе регенерации после различных травм (в том числе переломов костей);
- Заболевания опорно – двигательного аппарата;

- Бронхиальная астма и другие аллергические заболевания;
- Для профилактики и лечения высокого кровяного давления, ретинопатии при диабете, улучшения остроты зрения и других глазных заболеваний;
- В качестве косметического средства (в том числе для приема внутрь) для поддержания упругости и эластичности кожи, а также для регенерации бледной кожи с омолаживающим эффектом.

«Омоложение начинается не с лица, а с мысли, которая однажды решила снова любить жизнь». Инет.

D - дегидроэпиандростерон (DHEA)

Вечная молодость – мечта человечества, о которой грезил алхимики, философы и продавцы косметики. А теперь представьте, что разгадка этого древнего секрета скрыта не в Граале, а уже изначально кроется в вашем собственном организме!

Вечная молодость – мечта человечества, о которой грезил алхимики, философы и продавцы косметики. А теперь представьте, что разгадка этого древнего секрета скрыта не в Граале, а уже давно спрятана в вашем собственном теле! Позвольте

представить вам: Дегидроэпиандростерон, или просто DHEA, – гормон, способный напомнить вашим клеткам, что

такое быть молодыми и энергичными.

Что такое DHEA и почему он так важен?

DHEA – это стероидный гормон, вырабатываемый надпочечниками мужчин и женщин. Он является предшественником тестостерона и эстрогена, и его уровень в организме начинает быстро снижаться после 30 лет. Это означает, что в 20 лет вы – мощный источник энергии и энтузиазма, а в 50 – организм с ослабленным "зарядом батарей".

Как DHEA помогает замедлить процесс старения?

Исследования показывают, что DHEA можно принимать в соответствующих целях:

Улучшите обмен веществ и уменьшите количество висцерального жира (да, того самого жира, который прячется под вашим мечтательным животом).

Повышает уровень энергии и снижает утомляемость.

Улучшите свое настроение и когнитивные способности (возможно, даже перестанете снимать очки, которые сидят на носу).

Способствует регенерации кожи, повышает ее эластичность и уменьшает морщины.

Поддерживает либидо и гормональный баланс силой радикального омоложения.

Конечно, принимать DHEA и ожидать, что на следующее утро вы проснетесь в теле 20 - летнего себя, – не самая разумная стратегия. Этот гормон действует как питательное веще-

ство и помогает организму функционировать более эффективно. Если включить его в комплексную программу омоложения, включающую фитнес, правильное питание и борьбу со стрессом, можно значительно улучшить качество жизни. Наши батареи способны заряжаться 10, 20 или 50 лет. В конце концов, только от качества нашей жизни зависит жизнь человека.

Как правильно принимать DHEA

Прежде чем радостно бежать в аптеку, запомните: DHEA – это не жевательная резинка. Лучше начинать с минимальных доз (обычно 5 – 10 мг в день) и постепенно корректировать их под наблюдением врача.

Следите за уровнем гормонов, чтобы не столкнуться с неожиданными сюрпризами в виде избытка тестостерона или эстрогена.

Женщинам и мужчинам могут потребоваться разные дозировки, поскольку организм по – разному использует DHEA.

Лучше принимать его утром, так как это естественный пик выработки в

Кто должен быть осторожен?

Хотя DHEA является многообещающим омолаживающим средством, у него есть противопоказания. Людям с гормонозависимыми заболеваниями (например, раком груди или простаты), При высоком риске сердечно – сосудистых

заболеваний и некоторыми аутоиммунными заболеваниями перед приемом DHEA следует проконсультироваться с врачом.

DHEA – это не волшебная таблетка, а эффективное средство, которое поможет вам чувствовать себя моложе и энергичнее. Важно, чтобы вы использовали его с умом, а не по девизу "чем больше, тем лучше". И помните, что молодость – это не только гормоны, но и ваш образ жизни, ваше отношение и умение радоваться жизни. Улыбайтесь – это способствует омоложению!

«Человек стареет быстрее от усталости души, чем от времени». Инет..

Глутатион – Иммунокорректор

это мощный антиоксидант который вырабатывается иммунной системой в нашем организме. Стресс, токсины, плохая экологическая обстановка и многие лекарства нарушают способность вырабатывать глутатион; Кроме того, с возрастом синтез глутатиона в организме естественным образом снижается, что создает дополнительную нагрузку на печень по нейтрализации продуктов распада метаболизма и делает людей более восприимчивыми к воздействию окислительного стресса. Это может привести к аутоиммунным и сердечно-сосудистым заболеваниям, синдрому хронической усталости.

сти, артриту, диабету, астме, болезни Паркинсона и др. Высокий уровень глутатиона (а также Q10, см. ниже) крайне важен для правильного функционирования всех систем организма, помогает в восстановлении после хронических заболеваний и, конечно, предотвращает многие проблемы со здоровьем (в том числе возрастные).

О глутатионе

Глутатион представляет собой комбинацию аминокислот – глутамина, цистеина и глицина. Благодаря наличию в его структуре "серосодержащих групп", он обладает способностью связывать свободные радикалы, тяжелые металлы и токсины с молекулами серы и впоследствии выводить их из организма. Этот антиоксидант играет важную роль в трех из четырех антиоксидантных систем, взаимодействуя с ферментами, глутатионтрансферазой, глутатионпероксидазой и глутатионредуктазой. Глутатионтрансфераза участвует в процессах нейтрализации свободных радикалов, Глутатионпероксидаза способствует восстановлению окисленных форм водорода, а глутатионредуктаза необходима для восстановления самого глутатиона. После восстановления глутатион сам выступает в роли антиоксиданта. Задача глутатиона – защищать иммунные клетки (лимфоциты) и бороться с токсинами и вредными микроорганизмами. При недостатке этого вещества многие лимфоциты просто погибают в процессе собственной иммунной защиты организма от

чужеродных структур. В нормально функционирующем организме глутатион восстанавливается относительно быстро, но его эффективность значительно снижается при различных отравлениях. Кроме того, способность организма восстанавливать этот антиоксидант зависит от активности генов, участвующих в его метаболизме (GSTP1, GSTM1). Около трети населения имеют низкую активность этих генов. Человеческий организм просто изначально не был наделен высокой способностью противостоять атакам на него со стороны окружающей среды, вирусов, вредных радикалов, электромагнитного излучения и других. Загрязнение экологической среды растет гораздо быстрее, чем способность нашего организма к адаптации. Первоначальный вариант нашей защитной программы просто перестал работать в современных условиях жизни. Когда она разрабатывалась, не предполагалось, что люди смогут создать цивилизацию с такой разрушительной обратной стороной. И поскольку система защиты человека несколько устарела, большинство людей обладают ограниченной способностью нейтрализовать различные токсины. У них просто ослаблена защитная система, вызванная геном GSTM1 – геном, который важен для синтеза глутатиона в организме. Неудивительно, что такие люди более восприимчивы к болезням и инфекциям.

Глутатион в борьбе с болезнями

В дополнение к глутатиону Витамины С, Е и А участву-

ют в борьбе со свободными радикалами, но когда они окисляются, то сами превращаются в свободные радикалы. Глутатион восстанавливает их активность с большими затратами, но затем должен восстановиться сам. Этот процесс помогает нашей иммунной системе функционировать. Когда запасы глутатиона истощаются, организм сталкивается с серьезными проблемами в работе иммунной системы, что приводит к ряду хронических заболеваний и ускоренному старению. Сегодня практически каждый человек (молодой, пожилой, больной) испытывает дефицит глутатиона. Это было установлено в результате исследований. Большое количество этого вещества находится в печени, где оно вырабатывается и поступает в кровь. Глутатион помогает печени справляться с радикалами, стимулируя выработку в ней ферментов – утилизаторов, которые защищают и восстанавливают клеточные структуры. Глицин, цистеин, глютамин, сера, магний, селен и липоевая кислота – все они способствуют достижению нормального уровня глутатиона в крови. К сожалению, цистеин, например, быстро разрушается в процессе промышленной переработки и в желудке, поэтому его недостаток особенно ощутим для нашего организма. Примерно с 28 – 29 лет выработка глутатиона снижается на один процент в год, что повышает риск развития опасных заболеваний. Потеря 70 процентов глутатиона запускает необратимые разрушительные процессы в организме. При потере 90 процентов этого вещества наступает смерть. Но не все так печально: уровень глу-

татиона в организме можно повысить.

Вам следует употреблять продукты, содержащие серу: чеснок, брокколи, грецкие орехи, водяной кресс и т.д. Полчаса физической активности в день (бег, активные игры, силовые тренировки) – способствует увеличению синтеза глутатиона.

Глутатион в качестве пищевой добавки

Сам глутатион быстро разрушается пищеварительными соками при попадании в организм. Поэтому прием эффективного источника глутатиона – N – ацетилцистеина или АЦЦ – гораздо выгоднее и предпочтительнее. Было замечено, что уровень глутатиона в крови после приема ацетилцистеина выше, чем при приеме непосредственно глутатиона. Противопоказания к приему АЦЦ: язва желудка, хронический гастрит. Препарат АСС можно приобрести практически в каждой аптеке. Издавна успешно применяется для лечения легочных заболеваний и отравлений (антидот при передозировке парацетамола). Применение: 100 мг порошка или быстрорастворимых таблеток утром, в полдень и вечером, во время или после еды. Курс приема 20 дней должен чередоваться с 15 - дневным перерывом для последующего продолжения приема глутатиона. Интересные факты: Помимо основных преимуществ, прием липоевой кислоты стимулирует выработку глутатиона и повышает усвоение организмом собственного коэнзима Q10. Принимайте поли-

витамины, многие из них также участвуют в синтезе глутатиона. Селен также участвует в синтезе глутатионпероксидазы в качестве микроэлемента. Силимарин, содержащийся в экстракте молочного чертополоха, который используется для лечения заболеваний печени, значительно повышает уровень глутатиона в организме. Силимарин защищает клетки печени от разрушения токсинами, восстанавливает их, а значит, и окисленный глутатион.

"В моем возрасте я уже не могу позволить себе чувствовать себя плохо". У. Черчилль.

Никотинамид моноклеотид (NMN)

NMN для здоровья и молодости

Современная наука активно изучает механизмы старения и возможности их замедления. Одним из наиболее перспективных веществ в области антивозрастной терапии является никотинамид моноклеотид (NMN). Это вещество играет ключевую роль в производстве никотинамид аденин динуклеотида (NAD+), который участвует в метаболических процессах, влияющих на энергетику клеток, восстановление ДНК и продолжительность жизни.

NMN – это производное витамина B3, которое естественным образом встречается в клетках живых организмов. Он является предшественником NAD+, который необходим для работы митохондрий и функционирования клеток. С возрастом уровень NAD+ снижается, что приводит к ухудшению работы клеток и старению организма. Прием NMN помогает

восполнить недостаток NAD+, что способствует поддержанию клеточной энергии, уменьшению воспалительных процессов и улучшению работы органов.

NMN для здоровья и долголетия

Улучшение функций митохондрий

NMN помогает увеличить количество энергии в клетках, что положительно сказывается на физической активности и умственной деятельности.

Повышение уровня NAD+ способствует активации сиртуинов – ферментов, которые связаны с долголетием и защитой от возрастных заболеваний.

Поддержка сердечнососудистой системы

Исследования показывают, что NMN способствует укреплению кровеносных сосудов и снижает риск высокого кровяного давления и атеросклероза.

Улучшение когнитивных функций

Поддерживает работу мозга, повышая уровень энергии и защищая нейроны от возрастной дегенерации.

Стимуляция ДНК – NMN = восстановление структуры ДНК

Это предотвращает мутации и снижает риск возрастных заболеваний.

Научные исследования

Исследования на животных и людях свидетельствуют о положительном влиянии NMN продолжительность жизни и улучшение общего физического состояния. В эксперименте

с мышцами NMN прием NMN повысил их выносливость и улучшил работу сердца и мозга. В 2021 году начались клинические испытания на людях, результаты которых подтверждают эффективность NMN в повышении уровня NAD+ и улучшении метаболизма.

Оптимальная дозировка NMN от возраста, состояния здоровья и цели приема. Средняя суточная доза составляет от 250 до 1000 мг. Рекомендуется принимать NMN в первой половине дня, так как это способствует повышению энергии и жизненного тонуса.

Безопасность и побочные эффекты

NMN считается безопасным, так как является природным соединением, которое уже присутствует в организме. Серьезных побочных эффектов на сегодняшний день не выявлено, но перед началом приема рекомендуется проконсультироваться с врачом.

«Омоложение — это когда душа перестаёт жить воспоминаниями и снова начинает жить ожиданием чуда». Инет.

Прегненолон

Сильней и моложе

После 60-ти уровень жизни снижается, и организм начинает вести себя так, словно бы его пора списывать в утиль: память ослабевает, настроение портится, кожа морщится, а энергия уходит в отпуск без права на триумфальное возвращение. Но что, если вы могли бы вернуть себе тягу к жизни? Не всех тяготят мысли о смерти. Но если вдруг где —

то болит, а кожа предает – тогда в ход идут кремы, сыворотки, иглоукалывание, массаж, гирудотерапия и даже советы из бабушкиных тетрадок... Однако ученые предлагают кое – что поинтереснее: Прегненолон. Этот скромный гормон давно известен как ключевой участник синтеза многих других гормонов, но, как выяснилось, он обладает еще более интересным – омолаживающим эффектом.

Что такое прегненолон и чем он интересен для вас?

Прегненолон – биологический прародитель всех стероидных гормонов. Он является предшественником тестостерона, эстрогена, кортизола и других порой крайне необходимых веществ. Если бы в мире гормонов существовала королевская семья, прегненолон был бы ее патриархом, курящим сигару в роскошном кресле и стремящимся к мировому господству.

С возрастом уровень жизни снижается, и организм начинает вести себя так, будто его пора списывать со счетов: Память ослабевает, настроение портится, кожа морщится, а энергия уходит в отпуск без права на триумфальное возвращение. Но что, если вы могли бы вернуть себе тягу к жизни?

Омолаживающие свойства прегненолона = улучшению когнитивных функций!

Возможно, вы, наконец, вспомните, куда положили нож (и почему он оказался в холодильнике рядом с вашей мечтой о

бессмертии...)

Поднимите себе настроение!

Без побочных эффектов и пустого кошелька, как после шопинга в период экономического спада.

Укрепляйте прегненолоном иммунную систему и улучшайте вид кожи!

Вирусы будут вас проклинать, а не наоборот. Меньше морщин – больше комплиментов. (И меньше вопросов типа "А вы никогда не пробовали ботокс?").

Повысьте свою физическую выносливость! И, возможно, вернёте себе утраченное желание носить посылки, не жалуясь. Подводные камни и «неожиданные сюрпризы»

Как и у каждой хорошей истории, у нашей, есть тёмная сторона. При передозировке прегненолоном можно легко заболеть самоуверенностью, граничащей с манией величия – вам вдруг кажется, что вы снова можете носить рваные джинсы и ходить на вечеринки – безграничная энергия, которая, к сожалению, не исключает потребности в сне. Активные надпочечники могут превратить вас в ходячий источник адреналина – в таком состоянии легко купить спортивный автомобиль вместо месячного запаса продуктов.

Как правильно принимать прегненолон?

Если вы не хотите стать жертвой собственной молодости, лучше соблюдать дозировки и проконсультироваться с врачом. Обычно рекомендуется начинать с малых доз (5 – 10 мг в день) и наблюдать за эффектом. Молодость – это, конечно,

весело, но что делать, если вам снова придется сдавать экзамены? Прегненолон – не машина времени, но это эффективное средство для замедления процесса старения. Главное – не переусердствовать, иначе вы рискуете впасть в юношеский максимализм с неизбежными последствиями. Так что если вы хотите быть бодрым, молодым и остроумным (но без побочных эффектов в виде тяги к TikTok), этот гормон может стать вашим союзником. Самое главное – помнить, что не всякая молодость хороша, по крайней мере, та, которая сопровождается кризисом идентичности!

"Надо любить жизнь больше, чем смысл жизни". Ф. М. Достоевский.

Пептидные биорегуляторы

Влияние пептидных биорегуляторов

В ходе многолетних исследований было установлено, что препараты, созданные по современным технологиям на основе пептидных биорегуляторов, эффективно борются с различными заболеваниями и выраженно тормозят процессы старения организма. Не секрет, что в условиях современной действительности человеческому организму приходится выдерживать серьезные перегрузки. Плохая экология, гиподинамия и стресс подрывают наше здоровье на молекулярном уровне, поэтому помочь организму можно, только восстановив его работу на клеточном уровне. Во все времена люди воспринимали молодость как мимолетное и хрупкое явление.

ние, но открытие учеными пептидной терапии вот – вот перевернет это представление. И многие люди уже убедились в том, что пептидная терапия дарит им молодость и сохраняет их молодость. Теперь можно сказать, что 30 лет плодотворной работы и исследований наших ученых не прошли даром для всей мировой медицины. За это время были открыты уникальнейшие вещества – пептидные биорегуляторы – активные белковые соединения, состоящие из аминокислот. Эти вещества способны не только оказывать профилактическое воздействие на органы организма на клеточном уровне, но и предотвращать заболевания этих органов, сохранять их работоспособность на долгие годы и омолаживать человека в целом. Цель пептидных биорегуляторов – борьба с долголетием и качеством жизни, а также существующими возрастными проблемами. Пептиды улучшают работу многих органов, повышая синтез белка в организме. Доказано, что комплексное применение биорегуляторных геропротекторов у пожилых людей способно восстановить деятельность важнейших функций организма, регулировать работу бронхолегочной, сердечно – сосудистой системы, половой и иммунологической систем, нормализовать работу поджелудочной железы и печени, улучшить углеводный обмен, повысить умственную и физическую работоспособность и снизить смертность в два раза. Изучив, как функционируют различные комбинации аминокислот (органических веществ, из которых состоят белки), ученые создали аналогичные схе-

мы взаимоотношений пептидов (природных соединений, состоящих из основных аминокислот) в лабораторных условиях. Первоначально пептиды выделяли из клеток органов животных, и, как и большинство пептидов, при попадании в организм человека их специально восстанавливали данного органа. В этом случае продолжительность жизни органа может быть увеличена на 30 – 40 процентов на клеточном уровне. Из-за современного образа жизни людям порой не хватает времени на заботу о своем здоровье. И это несмотря на то, что наш организм постоянно подвергается атакам стрессов, плохой экологии, неправильного питания, гиподинамии, вредных привычек, хронических заболеваний, недостатка витаминов и важных микроэлементов, плохой наследственности и многого другого. Однако настало время, когда у человека появилась возможность надолго сохранить молодость, обратить вспять многие болезни, укрепить ценное здоровье, восстановить и омолодить организм в целом. Пептидные биорегуляторы – это результат работы ученых из разных областей деятельности, которые десятилетиями занимались исследованием этой темы. Препараты, которые были созданы благодаря возможностям медицины и наномедицины. Как уже упоминалось, пептиды представляют собой цепочки, состоящие из большого количества аминокислот. Свойства пептидов заключаются в их способности регулировать функции человеческого организма, стимулировать синтез белка, регулировать обмен веществ и защищать клетки

от повреждений. Пептиды также способны устранять функциональные нарушения в стареющих клетках и запускать общую реорганизацию всех физиологических процессов в сторону омоложения. Каждая клетка сама синтезирует необходимые ей пептиды. В пожилом возрасте обычно происходят изменения в клеточной структуре многих органов, так что они перестают полноценно функционировать. В это время также нарушается синтез физически важных белков и многих регуляторных пептидов. Кроме того, с возрастом снижается чувствительность клеток к пептидам. Нарушение выработки пептидов – регуляторов в свою очередь приводит к дисбалансу в работе органов, снижению их активности и ослаблению жизненно важных функций. Ученые под руководством профессора В.Х. Хавинсона разработали интересную тему, в которой синтезировали копии эндогенных пептидов, обладающих способностью связываться с клетками – мишенями. Эти разработки послужили основой для создания нового класса веществ – пептидных регуляторов, которые способствуют восстановлению метаболизма во всех тканях и органах организма. В ходе многолетних исследований было установлено, что препараты, созданные по современным технологиям на основе пептидных биорегуляторов, эффективно борются с различными заболеваниями и выражено тормозят процессы старения организма.

Влияние пептидных биорегуляторов

Человеческая клетка состоит из различных элементов, включая митохондрии и клеточное ядро. Ядро клетки является носителем генной информации (ДНК), которая определяет многие процессы в жизни человека. ДНК, носитель генетического материала, постоянно меняется в течение жизни человека. Неблагоприятные факторы, воздействующие на организм, отражаются в дублировании цепочки ДНК, что приводит к проблемам с синтезом белка на клеточном уровне. В такой ситуации белки, являясь неотъемлемой частью живой ткани, нарушают процессы регенерации, формирования и развития клеток. Круг замыкается. Поэтому ученые сосредоточили свои усилия на разработке методов воздействия на регуляцию синтеза клеточного белка. Результатом этой работы стало создание пептидной терапии. Пептидные биорегуляторы минимизируют ущерб, наносимый неблагоприятными факторами, и активируют активность ДНК в клетках, с которыми они взаимодействуют. Вывод: пептиды с другой аминокислотной цепочкой и последовательностью способны защитить ДНК, гармонизировать клеточные структуры и улучшить процессы регенерации за счет использования внутренних тканевых резервов. Восстанавливая деятельность тканей и органов, обеспечивается здоровье и молодость организма.

На пути к здоровью

Таким образом, пептидные биорегуляторы не только из-

бирательно воздействуют на органы, но и способны опосредованно положительно влиять на здоровье всего организма, стимулируя его функциональную активность. Становится понятно, почему люди, прошедшие курс пептидной терапии, отмечают положительную реакцию как со стороны своих органов, так и всего молодого организма. Безопасность и эффективность пептидных регуляторов научно подтверждена в ходе многочисленных исследований и экспериментов. Благодаря доступности пептидных методов лечения и отсутствию противопоказаний, многие люди уже имеют возможность улучшить свое здоровье и вести полноценную жизнь независимо от возраста. Пептидные биорегуляторы возвращают молодость без хирургического вмешательства и без нежелательных последствий вмешательства в работу человеческого организма. Пептидные комплексы стали сегодня очень популярны как средство продления и восстановления молодости. Попадая в организм, они всегда направляют свои усилия в первую очередь на органы, утратившие свою функциональность, и восстанавливают их полноценную деятельность. Человеческий организм постоянно находится в работе: молодые клетки рождаются, производят белки и умирают, чтобы освободить место для новых клеток. Если процесс производства молодых клеток дал сбой и замедлился, его можно восстановить с помощью пептидов в рамках биорегуляторной терапии. Пептиды продлевают жизнь органов и тормозят процесс старения, восстанавливая их функции. Се-

годня пептидные комплексы используются не только для лечения заболеваний, но все чаще и для их профилактики. Однако, принимая геропротекторные препараты, не стоит забывать о ведении правильного образа жизни. До того, как узнали о пептидной терапии, существовали люди, которым удавалось оставаться молодыми и здоровыми долгие годы. Однако общая продолжительность жизни тогда была ниже, чем сегодня. С момента открытия первых пептидных биорегуляторов, выделенных из органов животных, прошло тридцать лет. Были проведены тысячи экспериментов и исследований и достигнуты прекрасные результаты в эффективном лечении людей с помощью пептидных комплексов. К достижениям пептидной терапии относятся: снижение смертности в два раза, излечение различных заболеваний у более 70% пациентов, восстановление здоровья, прилив сил и многое другое. Названы пептиды, полученные из тканей животных: "Цитамины". И их улучшенная версия с меньшим молекулярным весом и лучшей способностью проходить через клеточные мембраны: "Цитомакс" "Цитогены" – как класс лекарственных средств, изготовленных на основе активных пептидов. В ходе экспериментов ученые обнаружили, что для достижения положительного эффекта на физиологические процессы в организме человека не обязательно использовать всю молекулу белка. Во многих случаях фрагмент из нескольких аминокислотных остатков работает лучше, чем натуральное соединение. Выделяют фрагмен-

ты из длинных цепочек активных молекул, ученые создали соединения, способные проникать через мембранные клетки лучше, чем обычные пептиды. Эти вещества отличаются высокой точностью нацеливания и специфичностью действий. В Санкт – Петербургском институте биорегуляции и геронтологии РАМН разработан новый подход к поиску активных пептидов. Используя самые современные технологии, его команда провела эксперименты по выделению коротких пептидов, содержащих три аминокислоты, которые образуют активное ядро природных пептидов, из экстрактов тканей и органов животных.

Новые препараты по своей эффективности превосходили пептиды из экстрактов и были эффективны даже в малых дозах. Исследования показали, что биологические свойства коротких пептидов также зависят от состава аминокислот и их последовательности. Изучение пептидов с определенной структурой способствовало более полному исследованию механизма действия биорегуляторов на важнейшие системы человеческого организма. Короткие пептиды были названы "цитогенами". "Цитамины", "Цитогены" и "Цитомаксы" в настоящее время доступны в России и Украине. Полный обзор этих пептидов можно найти на сайтах производителей. (Впрочем, аналогичные пептиды сегодня можно приобрести практически в любой стране мира). Биорегуляторы практически не имеют противопоказаний и не вызывают привыкания. Продолжительность лечения этими препара-

ратами составляет 4 недели; до двух – трех процедур в год. Конечно, пептидные препараты нельзя считать панацеей, но тот факт, что они продлевают жизнь, можно считать неоспоримым.

P.S Пептиды разной направленности продаются уже сейчас на зарубежных сайтах спортивного питания.

"Ваше время ограничено, не тратьте его на то, чтобы прожить чужую жизнь". Стив Джобс.

Сульфорафан

Сульфорафан активизирует антиоксидантные ферменты, такие как ферритин и глутатион, которые нейтрализуют свободные радикалы, восстанавливают клетки и повышают сопротивляемость организма. Это не только помогает замедлить старение кожи, но и поддерживает работоспособность. Сульфорафан – мощное вещество, содержащееся в крестоцветных овощах, особенно в брокколи. В последние годы это фитохимическое вещество привлекло внимание ученых и экспертов в области здравоохранения благодаря своим антиоксидантным, противовоспалительным и детоксикационным свойствам. Он положительно влияет на здоровье, замедляет процесс старения и способствует восстановлению клеток. Давайте рассмотрим подробнее, как сульфорафан может оздоровить и омолодить человеческий организм. Сульфорафан – мощный антиоксидант, защищающий клетки от повреждений свободными радикалами..... (внизу) Свобод-

ные радикалы – это молекулы, которые могут повреждать ДНК, белки и липиды в клетках, что ускоряет старение и приводит к развитию различных заболеваний, таких как рак, сердечно – сосудистые и нейродегенеративные заболевания. Сульфорафан активизирует антиоксидантные ферменты, такие как ферритин и глутатион, которые нейтрализуют свободные радикалы, восстанавливают клетки и повышают сопротивляемость организма. Это не только помогает замедлить старение кожи, но и поддерживает работоспособность организма. Это хроническое состояние связано с целым рядом заболеваний, включая болезни сердца, диабет и рак. Сульфорафан оказывает сильное противовоспалительное действие, снижая концентрацию маркеров воспаления в организме. Он подавляет активность молекулы NF – κ B, которая играет ключевую роль в воспалительных процессах. Это помогает снизить риск развития заболеваний и улучшить общее состояние здоровья.

Детоксикация и защита от токсинов

Одним из свойств сульфорафана является его способность активировать механизмы детоксикации. Он стимулирует ферменты, которые помогают выводить токсины и вредные вещества, такие как тяжелые металлы и канцерогены. Он улучшает работу печени, которая является важнейшим органом для фильтрации токсинов и очищения организма.

Омолаживающее действие на клетку

Сульфорафан обладает способностью активировать гены микроглии, которые участвуют в процессе обновления клеток. Он стимулирует так называемый "генетический переключатель" – систему, которая регулирует синтез белков, участвующих в обновлении клеток. Это помогает сохранить молодость клеток, улучшить их функции и продлить жизненный цикл. Некоторые исследования показывают, что сульфорафан может замедлять процесс старения на клеточном уровне, восстанавливая поврежденные клетки и способствуя их нормальному функционированию. В результате клетки стареют медленнее и сохраняют здоровье и молодость.

Защита мозга и улучшение когнитивных функций

Сульфорафан оказывает положительное влияние на мозг. Он обеспечивает нейропротекцию и защищает нейроны от повреждений, которые могут привести к нейродегенеративным заболеваниям, таким как болезнь Альцгеймера и Паркинсона. Сульфорафан также может улучшать когнитивные функции, повышать уровень антиоксидантов в мозге и снижать активность центральной нервной системы.

Поддержка иммунной системы

Сульфорафан помогает укрепить иммунную систему, стимулируя выработку антител и усиливая действие клеток – киллеров, которые борются с инфекциями и раковыми клетками.

ками. Это делает организм более устойчивым к болезням и инфекциям, что, в свою очередь, способствует общему благополучию.

Где содержится сульфорафан?

Чтобы получить пользу от сульфорафана, важно правильно приготовить брокколи. Сырая или слегка термически обработанная брокколи содержит наибольшее количество сульфорафана. Если брокколи готовить на пару или слегка обжаривать, она сохраняет большую часть своих питательных веществ. Добавление горчицы или редиса также может усилить действие сульфорафана, поскольку эти продукты содержат ферменты, способствующие высвобождению сульфорафана из растительных клеток. Содержащийся в брокколи сульфорафан – эффективное средство для омоложения и оздоровления организма. Он защищает клетки от повреждений, борется с перееданием, поддерживает иммунную систему и помогает организму очиститься от токсинов. Включение брокколи в ежедневный рацион может стать простым, но эффективным шагом на пути к долголетию и здоровью.

«Молодость — это время, когда сердце ещё спорит с судьбой и почти всегда верит, что победит». Инет.

Коэнзим Q10

Преимущества убихинона

Выделенный в 1957 году американским ученым Фредери-

ком Крейном из митохондрий бычьего сердца, Коэнзим Q 10 стал прорывом в научном мире того времени и первоначально был назван убихиноном, "вездесущим"... Q10 – это природное вещество (коэнзим), которое синтезируется печенью животных и человека. Этот коэнзим участвует в синтезе аденозинтрифосфата – основного источника энергии для нашего организма. С годами количество коэнзима Q10 в организме уменьшается из – за дисбаланса в печени. Обычно это происходит в возрасте от 32 до 36 лет, когда становятся заметны первые признаки снижения жизненных функций человека, проявляющиеся в появлении проблем со здоровьем. Это происходит в среднем, так как правильный образ жизни и физическая активность несколько продлевают этот период. Молодому организму требуется около 50 – 100 мг убихинона в сутки, а людям старшей возрастной группы для восстановления сил и нормального самочувствия достаточно 300 мг. Чем больше возрастных проблем возникает, тем больше организм нуждается в коэнзиме Q 10, в частности, для их решения. Печень молодого человека вырабатывает именно такое количество коэнзима (300 мг). Отсюда следует вывод, что взрослому представителю человечества, желающему сохранить молодость и задержать старение, необходимо дополнительное поступление этого коэнзима! Q10 способен замедлить старение следующими способами: Повышение жизненного тонуса и иммунной функции, не без помощи аденозинтрифосфата (уникального вещества, являюще-

гося энергоносителем для клеток всего человеческого организма); Переработка жиров в энергию; Профилактика заболеваний, связанных с нарушением мозгового кровообращения (снижает уровень общего холестерина и повышает эластичность сосудов); Укрепление сердечно – сосудистой системы и мышц организма; Снижение вредного воздействия гипоксии и свободных радикалов на клетки. Таким образом, Q10 обладает антиоксидантным, антиатеросклеротическим, антиаритмическим, антигипертензивным действием, Гепатопротекторным и противоаллергическим действием, и это далеко не полный перечень его полезных свойств... Кроме того, Q10 контролирует и регулирует состав липидов в крови, положительно влияет на репродуктивную функцию и помогает в лечении пародонтоза. Благодаря омолаживающему действию на кожу, Q10 завоевал популярность в косметике. Однако, несмотря на то, что кремы отчасти питают и увлажняют кожу коэнзимом, это натуральное вещество больше подходит для внутреннего употребления, так как плохо проходит кожный барьер, при этом при внутреннем применении оно положительно влияет на работу многих органов (на клеточном уровне) и способствует оздоровлению всего организма за счет суммарных эффектов, а не выборочно.

Использование убихинона

Q 10 хорошо зарекомендовал себя и применяется при следующих заболеваниях: Атеросклероз, синдром хронической

усталости, гипертония, заболевания сердечно – сосудистой системы (в этой области Q 10 показал выраженную эффективность без побочных эффектов), сахарный диабет, рассеянный склероз, ожирение (существует достаточно много фактов, подтверждающих обоснованность применения Q 10 при этой проблеме), болезнь Альцгеймера, пародонтоз, женское и мужское бесплодие, мышечная дистрофия, жировая дистрофия печени, наследственная слабость митохондрий и др. и другие заболевания. Поскольку в организме пожилых людей наблюдается дефицит Q10, им следует принимать его дополнительно, если они хотят улучшить качество своей жизни и решить некоторые проблемы со здоровьем, Q10 распространен повсеместно и сегодня считается одним из лучших геропротекторов. Q10 также показан при занятиях спортом (контроль давления, антиаритмический эффект+) и при лечении рака в качестве антиоксиданта и иммунокорректора. Сердечно – сосудистая система особенно страдает от недостатка энергии из – за низкого содержания Q 10 в организме; поэтому прием добавок с коэнзимом Q 10 в таких случаях более чем оправдан. Кстати, английский биохимик Питер Митчелл был удостоен Нобелевской премии в 1978 году за демонстрацию влияния коэнзима Q 10 на энергетический обмен в клетках. Q 10 содержится в продуктах питания, таких как мясо, рыба, соевые бобы, шпинат и т.д: Мясо, рыба, соевые бобы, шпинат, фрукты и овощи, но если мы потребляем эти продукты даже в больших количествах,

Мы обеспечиваем организм не более чем на 15 мг этого жизненно важного вещества в течение дня. Это намного меньше необходимой нормы. По этой причине наша печень синтезирует коэнзим, которого не хватает организму. Q10 практически не растворяется в воде, поэтому качество и эффективность пищевых добавок, содержащих это витаминоподобное соединение, варьируется. Для лучшего усвоения Q10 принимают в смеси с маслами или жирной пищей, что повышает его биодоступность. Q 10 повышает работоспособность, омолаживает организм и полезен для лечения сердечных заболеваний. Однако выбор препарата с коэнзимом Q 10 остается на усмотрение читателя. Многие зарубежные продукты, содержащие Q 10, отличаются очень высоким качеством.

Противопоказания: острый гломерулонефрит и брадикардия с частотой сердечных сокращений менее 50 ударов в минуту.

"Человек должен любить жизнь, которую он прожил, так, чтобы она по – прежнему устраивала его спустя годы". Орхан Памук.

Гликозилирование

Ядовитая сладость

Гликозилирование – это процесс, который может показаться скучным и научным, однако, как и многие аспекты жизни, он полон интересных нюансов и неожиданных поворотов. Если вы думали, что гликозилирование – это лишь

скучная биохимия, приготовьтесь к неожиданным открытиям. Давайте поднимем завесу над этой темой и немного пофилософствуем. Гликозилирование – это процесс добавления углеводов (олигосахаридов) к белкам или липидам. Это как украшение на торте: без него торт будет выглядеть не очень, но с ним – гораздо вкуснее! Но не забывайте, что иногда слишком много украшений может испортить общее впечатление. Нежелательные последствия: Представьте, что гликозилирование – это как добавление слишком много сахарной пудры в тесто. В итоге вы получаете нечто совершенно несъедобное. То же самое происходит и с белками, когда к ним присоединяются неправильно сконструированные углеводы. Это приводит к образованию конечных продуктов гликирования (AGEs), которые могут вызвать хронические заболевания. Так что, если вы думали, что сладости вредны, подумайте о своих белках!

Почему это важно? Гликозилирование – это не просто процесс, а жизненно важный механизм, который влияет на функцию белков и клеток в организме. Как говорил один мудрец: "Быть не гликозилированным – все равно, что быть неженатым: вряд ли кто-то захочет с вами связываться". Иммунный ответ: гликозилирование помогает белкам выполнять свои функции. Например, если вы когда-нибудь задумывались, почему ваш иммунитет не работает так, как надо, возможно, причина в неправильном гликозилировании. Это всё равно, что пытаться позвонить другу по номеру, ко-

торый вы неправильно запомнили. Долго ждать ответа – да, но он никогда не придет! Старение: С возрастом гликозилирование белков увеличивается, и, как следствие, вы начинаете чувствовать себя как старый компьютер – медленным и с кучей ошибок. И если вы думаете, что это нормально, представьте, что ваш старый ноутбук вдруг начнет работать так же быстро, как новый. Согласитесь, это было бы странно!

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.