

[+1 ЗДОРОВЫЙ
ЧЕЛОВЕК]

РАФАЭЛЬ ГУСМАН ГАРСИЯ,
д.м.н., клинический психонейроиммунолог

ЛОВУШКИ, ЗАБИРАЮЩИЕ МОЛОДОСТЬ

КАК ПЕРЕСТАТЬ УКОРАЧИВАТЬ
СЕБЕ ЖИЗНЬ И ПОДДЕРЖИВАТЬ
ЗДОРОВЬЕ НА КЛЕТОЧНОМ
УРОВНЕ

Биологические
часы не обязаны
спешить



Плюс один здоровый человек. Книги
о медицине от ведущих экспертов

Рафаэль Гусман Гарсия

**Ловушки, забирающие молодость.
Как перестать укорачивать
себе жизнь и поддерживать
здоровье на клеточном уровне**

«ЭКСМО»

2025

УДК 613.98
ББК 51.204.9

Гусман Гарсия Р.

Ловушки, забирающие молодость. Как перестать укорачивать себе жизнь и поддерживать здоровье на клеточном уровне / Р. Гусман Гарсия — «Эксмо», 2025 — (Плюс один здоровый человек. Книги о медицине от ведущих экспертов)

ISBN 978-5-04-250048-0

Если вы хотите чувствовать бодрость изнутри — эта книга для вас. Психонейроиммунолог Рафаэль Русман Гарсия опирается на современные исследования и объясняет сложные процессы простым языком (что, когда и зачем делать). Правда ли, что в любимом шоколаде содержатся антиоксиданты, замедляющие старение? Может ли смысл жизни продлить ее срок? Почему хорошее настроение – один из факторов долголетия? Но главное – как перестать “бояться” взросления и настроить свои биоритмы, чтобы наслаждаться каждым годом.

УДК 613.98
ББК 51.204.9

ISBN 978-5-04-250048-0

© Гусман Гарсия Р., 2025
© Эксмо, 2025

Содержание

Видеть дальше морщин и седых волос	6
Глава 1	9
От чего зависит превращение часа в секунду, а секунды – в час?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Гарсия Рафаэль Гусман
Ловушки, забирающие молодость.
Как перестать укорачивать
себе жизнь и поддерживать
здоровье на клеточном уровне

Rafael Guzmán García

Cómo llegar joven a viejo

Copyright © Rafael Guzmán García, 2025

Copyright © Editorial Planeta, S. A., 2025

© Мургина О.В., перевод на русский язык, 2026

© anika, иллюстрации, 2026

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2026

Посвящаю эту книгу всем, кто стал частью моего смысла жизни

Видеть дальше морщин и седых волос

Спасибо! Большое спасибо за то, что выбрали эту книгу, желая глубоко погрузиться в увлекательную тему старения и жить как можно лучше. Благодарность трансформирует наш мозг – иначе и быть не может. Она улучшает психическое состояние, делает нас счастливее, а также, как показывают различные исследования [1], способствует долголетию.

Когда сперматозоид-победитель проник в терпеливо ожидавшую его яйцеклетку, включился хронометр. Начались съемки вашего фильма. Девять месяцев в утробе время работало на вас. Но первый ваш крик после появления на свет запустил обратный отсчет.

Старение – неизбежно. Оно касается каждого. Тысячелетиями человечество с удивлением и преклонением наблюдало таинство течения времени. Наблюдало, как оно меняет наш физический облик, наше восприятие мира и даже отношения с самими собой. С древних пор человек старался измерить неуловимое время. Египтяне с их солнечными календарями, созданными около трех тысяч шестисот лет назад, были первопроходцами. Хотя их вполне могли опередить вавилоняне. Но тело стало первым, кто количественно определил время. Это подтверждает седина на висках. Похоже, что само латинское название височных костей¹ отсылает нас к течению времени, которое символизируют седые волосы. Правда, есть те, кто считает, что это связано с формой костей, напоминающей старинные песочные часы. Как бы там ни было, тело сигнализирует о том, что стрелки неумолимо вращаются вперед.

В этой книге я делаю попытку глубоко и вдумчиво изучить старение как естественный и универсальный процесс, который побуждает нас видеть дальше морщин и седых волос.

Взгляд на путь старения без травм и тревог – уникальный шанс исследовать самые глубокие слои нашего существования. Он поможет примириться с прошлым, принять настоящее и по-новому заглянуть в будущее.

Любопытно поразмышлять над радикальной эволюцией мышления и поведения, которая произошла с *homo industrialis* за последние несколько поколений. Из простых «измерителей» времени, наблюдателей, принимающих его течение, мы превратились в тех, кто до последнего вздоха бросает вызов смерти. Я не хочу верить, что современные трансгуманистические течения в странах, зараженных вирусом потребительства и капитализма, когда-нибудь возьмут верх. Согласен, нам хочется закрасить седину, а «гусиные лапки» вокруг глаз превратить в цыплячьи, хочется использовать косметику, которая скрывает следы времени, и так далее. Но тогда получается, что техноэтика преобладает над этикой подлинной. Духовность затмевается ложным светом экранов. Технологии трансформируют состояние человека, приводя к потере самой личности. И вот этого я никогда не смогу принять.

По правде сказать, я абсолютно спокоен. Изучив огромное количество материалов по физиологии, биологии, генетике, эпигенетике, неврологии и тому подобному, я давно пришел к выводу, что старение и смерть, к счастью, неизбежны.

Зло, называемое развитым миром, похоже, не приемлет неизгладимых следов, которые молчаливое цунами времени оставляет на коже, волосах и на здоровье в целом. Каждый год миллионы долларов тратятся на попытки предотвратить их или, по крайней мере, сделать менее видимыми. По оценкам различных экономистов, к 2025 году общая стоимость «антивозрастной индустрии» достигнет 660 миллиардов долларов [2].

Дорогие читатели, здесь я хотел бы поделиться с вами одним размышлением. Считаю, что нужно четко различать две большие группы людей.

¹ Лат. *os temporale*. – Прим. пер.

А. Люди, которые не хотят стареть из-за страха развития возрастных болезней, боязни страданий или просто ухудшения качества жизни.

Б. Люди, которые не приемлют неэстетичных внешних изменений, связанных со старением. Здесь стоит выделить некоторые подгруппы:

- те, чей внешний вид – часть ментального здоровья, потому что визуально поддерживает их представление о благополучии;
- те, кто использует внешнюю эстетику как инструмент для общественного признания и принятия.

Вероятно, во втором случае в основе лежит низкая самооценка. На мой скромный взгляд, она не устраняется путем введения ботокса, гиалуроновой кислоты или нанесения трех слоев макияжа. В этом случае было бы разумнее вложить энергию и ресурсы в преодоление негативного восприятия тела, обратившись к помощи психолога. Возможно, такая самооценка навязана обществом. Или же это результат пережитой в детстве травмы. Это камни в наших рюкзаках, от которых нужно избавиться. Нет ничего прекраснее, чем отправиться в путешествие налегке.

Продолжу размышления. Если позволите, мне хотелось бы поделиться с вами печалью, ощущением беспомощности и непониманием. Они охватывают меня, когда я наблюдаю и оцениваю, как радикально изменилось отношение к пожилым людям.

В старину дедушек и бабушек почитали как настоящих «вождей». Они были авторитетными фигурами, которых уважали и чтили за их мудрость, опыт и умение управлять семьей, общиной или племенем. Их слова были законом, а мнение – определяющим и обязательно учитывалось при принятии любого важного решения. К ним обращались за советом, они служили ориентиром. Их присутствие рядом было синонимом безопасности и защищенности.

Сегодня в обществе потребления и постоянной спешки восприятие наших дедушек и бабушек изменилось. Нередко их считают обузой и даже помехой, а не источником мудрости. Технологии и культура «получать все здесь и сразу» нарушили взаимопонимание между молодыми и людьми старшего возраста.

Пожилые часто чувствуют себя недооцененными, выброшенными за борт в мире, отдающем приоритет продуктивности, а не опыту и размеренности, которые появляются с возрастом.

Пословица «старый ворон мимо не каркнет»² потеряла свою актуальность. Теперь это может быть «молодой ворон со смартфоном мимо не каркнет». Надеюсь, в скором времени здравый смысл снова возобладает в наших прозападных обществах. И мы поймем, что технологии никогда не заменят человека. Технологии, которые наделяют искусственным интеллектом, похожим на человеческий. Технологии, которые так тонко стремятся навязать нам в качестве продолжения нашей органической жизни. Причина очень проста. Роботу, компьютеру или любому другому устройству не хватает сознания, души и духа. Технология никогда не сможет влюбиться или заплакать. Дыхание жизни, и думаю, что так будет и впредь – божественный дар. Надеюсь, таковым оно и останется.

Однако наука и технологии совершают революцию в нашем восприятии неизбежного процесса старения. Они предлагают новые инструменты и методы лечения для поддержания здоровья и высокого уровня энергии.

Хоть мы и достигли значительного прогресса, эта революция только начинается. Не будем обманываться. Нам удалось увеличить ожидаемую продолжительность жизни, но не качество здоровья. В этом мы существенно откатились назад, поскольку наши бабушки и дедушки были здоровее нас, хотя их жизнь была труднее.

² Пословица говорит о большом опыте человека в возрасте. – Прим. пер.

Благодарю, что прочитали мои размышления. Теперь мне хотелось бы пригласить вас погрузиться в эту книгу, которую я написал с глубокой любовью к человеку. Надеюсь, мне удастся увлечь вас, пробудить любопытство и желание уже самостоятельно искать информацию по наиболее интересующим темам. Я был бы счастлив, если бы вы не поверили ничему из написанного здесь, а убедились во всем на собственном опыте. Желая, чтобы эта рукопись стала для вас настоящим ломом, открывающим фантастическую дверь к пониманию некоторых концепций, которые помогут разобраться в теме здоровья и старения.

Также хотел бы, чтобы вы не сильно «нападали» на меня за то, что я затрагиваю темы, которые заставляют выйти из зоны комфорта. Ведь когда телеведущий сообщает о начале военного конфликта, он не виноват в этой войне. Я всего лишь передаю информацию. Я ничего не выдумывал, вся информация сопровождается ссылками, а на результаты своих собственных измышлений я указываю отдельно.

Мы вместе будем исследовать многочисленные аспекты старости, разгадывая ее тайны и избавляясь от страхов.

Не будем терять времени! Наши биологические часы тикают, а нам много о чем нужно поговорить!

Библиография

1. Chen, Y., et al. (2024) «Gratitude and Mortality Among Older US Female Nurses». JAMA Psychiatry. 81(10), 1030–1038. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2024.1687>

2. López Letón, S. (2023) «Vivir 120 años (y con buena salud), el pelotazo económico que viene». El País. <https://elpais.com/economia/negocios/2023-07-15/vivir-120-anos-y-con-buena-salud-el-pelotazo-economico-que-viene.html>

Глава 1

Течение времени

Хорошее длится недолго и всегда кажется в два раза короче.
Рафаэль Гусман Гарсия

Помню, в детстве летние каникулы, учебный год и дневной отдых казались мне бесконечными. Однако с тех пор, как у меня появилась первая седина, время пустилось вскачь. Чем больше седых волос, тем быстрее оно несется. Я уже очень далек от детского возраста. Но иногда ловлю себя на том, что некоторые дни пролетают в мгновение ока, а иногда кажется, что часы вообще не идут. От чего же зависит наше восприятие времени?

Несомненно, время и его измерение жизненно важны для человека. Это фундаментальная основа понимания масштаба Вселенной и восприятия самих себя. Иначе эволюция не наделила бы нас внутренними часами. Они синхронно работают с различными областями мозга и управляют нашим здоровьем.

Не случайно у нас есть гены, которые наука окрестила «генами CLOCK». Это «часовые» гены, которые отвечают за большую часть наших биохимических процессов в течение периодов, равных примерно двадцати четырем часам. Если мы следим за точностью этих часов и стараемся синхронизироваться с ними, то у нас есть все шансы улучшить здоровье и увеличить продолжительность жизни.

Однако такого врожденного хронометра нам недостаточно. И с самого начала существования людей увлекал вопрос времени. В 1400 году до нашей эры вавилоняне впервые смогли количественно измерить его благодаря водяным часам, которые называли клепсидрой. Они стали предшественниками песочных часов. Впоследствии египтяне изобрели солнечные часы, англосаксы – свечные, а позже появились механические с системой грузов и рычагов. В 1901 году Картье изобрел наручные часы. Настоящие кандалы, которые определяют нашу жизнь изо дня в день.

Все события, которые мы переживаем, разворачиваются во временных рамках, отмеченных секундами, минутами, часами и так далее. Но восприятие их продолжительности сильно зависит от характера каждого события. Вот почему мы должны четко различать объективное и субъективное время.

Объективное (или хронологическое) время измеряют часы и календари, а субъективное воспринимается каждым из нас в каждый конкретный момент. Оно подвержено влиянию различных факторов.

То, как мы ощущаем время, наслаждаясь заслуженным отдыхом, не имеет ничего общего с тем, что мы ощущаем утром в понедельник на скучной рабочей встрече. Это ясно всем. Думаю, вам хотелось бы управлять этим по собственному усмотрению, правда? Было бы здорово ускорить время, когда мы получаем выговор от начальника, и замедлить его, когда с наслаждением готовим любимое блюдо или проводим вечер с лучшими друзьями.

Можем ли мы по-настоящему управлять временем?

Осмелюсь сказать, что отчасти да. Но чтобы стать пилотом своей машины времени, для начала нужно разобраться в факторах, влияющих на его восприятие.

От чего зависит превращение часа в секунду, а секунды – в час?

Этот сложный и увлекательный феномен на протяжении многих лет интересовал философов, психологов и нейробиологов.

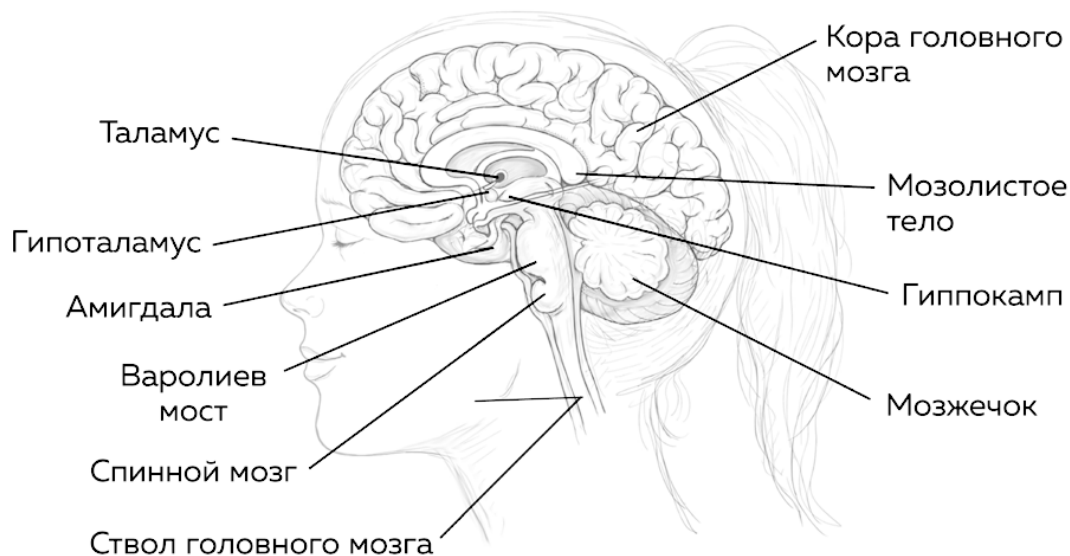


Рисунок 1. Отделы головного мозга

На восприятие времени влияют биологические и нейрофизиологические переменные. В головном мозге есть такие области, как префронтальная кора, гиппокамп, мозжечок и специфические нейронные сети. Эти структуры работают в тандеме, чтобы сопоставить чувственную и временную информацию и создать в нашем уме согласованное представление о времени.

Давайте посмотрим на некоторые факторы, которые влияют на наши субъективные часы.

Дофамин

Этот нейротрансмиттер – самый «модный» в наши дни, когда социальные сети только и занимаются тем, что стимулируют его производство в качестве вознаграждения за каждый полученный лайк. Именно дофамин – одна из причин, ускоряющих или замедляющих наше восприятие времени.

Разговор о дофамине – это разговор о мотивации, удовольствии, вознаграждении, стремлениях. Его высвобождение приводит к недооцениванию времени: оно пролетает для нас очень быстро [1]. Разве с вами этого не происходит, когда вы листаете ленту в соцсети? Это мощный цифровой стимул, который постоянно активизирует наш дофаминергический мезолимбический путь. Он отвечает за вознаграждение, вырабатывая у человека все большую толерантность к дофамину. В результате требуется постоянное увеличение дозы или более частое высвобождение этого вещества для получения удовольствия.

Есть маленькие, взрослые и пожилые люди, которых буквально за уши не оттащишь от мобильного телефона, видеоигр и тому подобного. Не говоря уже о подростках. Зависимость обеспечена им, поскольку у них происходит интенсивный физиологический выброс дофамина.

Мобильные устройства превратились в машины по производству игроманов. Не думайте, что игроман – это лишь тот, кто бесконтрольно играет в рулетку и подобные штуки. Игроман – любой, кто не контролирует свои импульсы или зависим от электронных устройств.

Вы скажете себе: «Да ладно! Я без проблем контролирую импульсы...» Уверены? Не смотрите в мобильный телефон в течение следующих четырех часов, даже если вам придет какое-либо уведомление. Вот и узнаете, как вы их контролируете и как с ними справляетесь.

Наше общество почти полностью зависимо. Мы вступили в эпоху «хотим получить все прямо здесь и сейчас». В других сферах жизни это порождает поведенческие проблемы, а также всевозможные психоэмоциональные расстройства. Это цунами с эффектом домино. Каждый день я молюсь о том, чтобы все спутники, обеспечивающие покрытие наших электронных устройств, разом вышли из строя. Для меня они – дьявольское орудие. К сожалению, людей, которые осознанно используют технологии, становится все меньше. Технологии, доступные нам, столь прекрасны и столь хорошо разработаны, что, к несчастью, достигли своей цели. Сделали нас зависимыми от потребления и спешки.

Вспоминая о роли, которую дофамин играет в настройке наших внутренних часов, следует упомянуть, что нейролептические препараты («блокировщики» или антагонисты дофаминовых рецепторов D2) замедляют течение времени. Эти препараты используются при лечении шизофрении, биполярного расстройства и маниакальных эпизодов. А порой – при лечении депрессий, травм головного мозга, агрессивно развивающихся деменций. Нейролептики, обладающие антигистаминным действием, применяются для предотвращения тошноты и рвоты во время химиотерапии при лечении онкологических заболеваний.

По правде сказать, я бы предпочел, чтобы у этих пациентов были другие лекарственные препараты. И чтобы их механизм действия был иным. Если не брать в расчет возможность лечения упомянутых патологий, то ничего хорошего в них нет. Эти лекарства имеют особое свойство. Людям, которые и так плохо себя чувствуют, еще и кажется, что время замедляется!

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.