

27 ГЛАВ

О ЗДОРОВЬЕ, ОРГАНИЗМЕ И МЕДИЦИНЕ БУДУЩЕГО

Целостный подход к человеку на клеточном,
системном и молекулярном уровнях



Dr. Leonid Gudkin, PhD

Леонид Гудкин

**27 глав о здоровье, организме
и медицине будущего**

«Автор»

2026

Гудкин Л.

27 глав о здоровье, организме и медицине будущего /
Л. Гудкин — «Автор», 2026

Почему усталость не проходит, даже когда все анализы в норме? Почему один и тот же диагноз у разных людей развивается по-разному? Эта книга — не сборник советов «как правильно жить», а новый взгляд на тело: не набор органов, а единая живая система, где всё связано со всем, а болезнь — не враг, который приходит извне, а сигнал о том, что внутри давно нарушено равновесие. Dr. Leonid Gudkin, PhD — врач и независимый исследователь с более чем 30-летним опытом на стыке медицины и психологии — проведёт вас через 27 глав: от митохондрий, кишечника и микробиома до гормонов, воспаления, биологического возраста и эпигенетики. Простым языком, но на основе актуальных научных данных. Вы научитесь замечать ранние сигналы организма задолго до диагноза и заглянете в медицину будущего — туда, где разовый анализ уступает место непрерывному наблюдению за собой. Книга для тех, кто хочет понимать своё тело, а не бояться его.

© Гудкин Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Предисловие	6
Глава 1. Организм — это не набор органов, а единая живая система	7
Глава 2. Почему медицина нуждается в другом подходе	9
Глава 3. Лучшее лечение начинается задолго до первого симптома	11
Глава 4. Болезнь — это не враг, который появляется внезапно. Это сигнал, что система потеряла равновесие	13
Глава 5. Здоровье — это не отсутствие болезни. Это способность организма сохранять внутренний порядок	15
Глава 6. Паспортный возраст — это не возраст организма	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Леонид Гудкин

27 глав о здоровье, организме и медицине будущего

Глава

Информация, представленная в этой книге, носит ознакомительный характер и не является медицинским назначением, диагностикой или заменой консультации врача. Прежде чем менять питание, физическую активность, приём добавок или лекарств, проконсультируйтесь со специалистом. Автор и издатель не несут ответственности за возможные последствия самостоятельного применения изложенных рекомендаций.

Предисловие

Когда я начал собирать эти тексты, я не думал о книге. Я просто записывал то, что казалось важным: как устроен человек, почему мы боеем, куда движется медицина и что может сохранить нас здоровыми дольше.

Со временем этих записей набралось двадцать семь. Двадцать семь самостоятельных историй, каждая из которых открывает дверь в какую-то часть нашего внутреннего мира. Но если читать их вместе, они складываются в одну большую картину.

Вот главная мысль, которая проходит через все эти главы: болезнь почти никогда не начинается в день, когда врач ставит диагноз. Сначала внутри нарушается порядок. Меняется химия. Появляется тихое воспаление. Клетки начинают производить меньше энергии. Сосуды теряют эластичность. Иммуитет сбивается с толку. Кишечник перестаёт быть надёжным барьером. И всё это происходит незаметно, месяцы или даже годы, пока однажды не появляется симптом, а за ним — медицинское название.

Значит, если мы хотим по-настоящему заботиться о здоровье, мы должны научиться видеть эти ранние изменения. Мы должны перестать думать об органах как об изолированных деталях и начать воспринимать организм как единую, непрерывно меняющуюся систему.

Эти главы написаны простым языком. Я хотел, чтобы они были понятны не только врачам, но и тем, кто просто хочет лучше понимать своё тело. В них нет сложных формул и узких медицинских терминов, зато есть образы, сравнения и логика, которая помогает соединять разрозненные факты в одну картину.

Я надеюсь, что чтение этой книги станет для вас не просто знакомством с анатомией и биохимией, а настоящим путешествием внутрь себя. Потому что, как только вы начинаете видеть организм как единое целое, вы уже никогда не сможете думать о здоровье по-старому.

Глава 1. Организм — это не набор органов, а единая живая система

Мы привыкли думать о теле как о коллекции деталей. Сердце. Печень. Почки. Желудок. Мозг. Как будто каждый из них живёт своей жизнью и отвечает только за свой участок работы. Пришло время признать: это заблуждение.

Организм — это не склад запчастей. И не механизм, где можно заменить сломанный винт. Это живая, дышащая, непрерывно меняющаяся сеть, в которой всё связано со всем.

Попробуйте представить себе большой современный город. В нём есть дороги, электростанции, водопровод, канализация, линии связи, полиция, армия, больницы, магазины, склады, школы, заводы. И все они работают не сами по себе. Если отключается электричество — встают заводы, перестают работать насосы, отключается связь, светофоры глохнут, больницы переходят на резерв. Если перегружена канализация — начинаются проблемы с водой, болезни, грязь. Если дороги в ямах — скорая помощь не успевает, продукты портятся в пути. Город живёт ровно до тех пор, пока все его системы взаимодействуют согласованно.

Точно так же устроен и наш организм. Когда человек жалуется на сердце, проблема редко ограничивается только сердцем. Возможно, виноваты сосуды — они сузились, и сердцу стало трудно прокачивать кровь. А сосуды сузились из-за воспаления, которое началось в кишечнике или жировой ткани. А воспаление подпитывается неправильным питанием, хроническим стрессом и плохим сном. И вот уже сердце — лишь последняя капля в цепочке, которая потянулась из совершенно другого угла тела.

Или возьмём усталость. Человек приходит к врачу и говорит: «Я постоянно устаю, нет сил». Ему проверяют щитовидную железу — норма. Гемоглобин — норма. Давление — норма. Вроде бы всё в порядке, но усталость не уходит. А причина может быть в митохондриях — маленьких энергостанциях внутри клеток. Они просто перестали вырабатывать энергию в нужном количестве. Или в печени, которая перегружена токсинами и не справляется с очисткой. Или в кишечнике, где нарушена микрофлора, и она посылает в кровь воспалительные сигналы, которые угнетают мозг. Это не единичные сбои — это сбой всей сети.

Самое опасное, что система умеет компенсировать. Она может долго работать с перегрузкой, подменять одни механизмы другими, затыкать дыры, перераспределять ресурсы. Поэтому человек может годами чувствовать себя сносно, даже когда внутри уже зреет серьёзный разлад. Анализы могут оставаться в пределах нормы, потому что норма — это статистический коридор, а не истина о вашем конкретном состоянии. И только когда резерв исчерпан, появляется симптом. И тогда мы говорим: «Вот теперь я заболел».

Но ведь проблема была здесь всё это время. Просто мы не умели её слышать.

Медицина будущего — это медицина, которая учится слышать тихие сигналы до того, как они превратятся в громкий крик. Она смотрит не на отдельные цифры, а на их комбинации. Не на один орган, а на всю сеть. Не на жалобу сегодняшнего дня, а на траекторию изменений за последние годы.

Потому что организм — это не просто сумма частей. Это единое целое, в котором каждый элемент влияет на все остальные. И только поняв эту целостность, мы можем начать по-настоящему заботиться о себе.



Глава 2. Почему медицина нуждается в другом подходе

Современная медицина достигла невероятных высот. Мы научились делать операции, которые полвека назад казались фантастикой. Мы победили многие инфекции, создали лекарства от сложнейших болезней, можем пересаживать органы, проводить химиотерапию, лечить редкие генетические нарушения. Это огромный прогресс, и я не хочу его принижать.

Но есть одна проблема, которая становится всё заметнее. Мы великолепно умеем бороться с последствиями, но часто проваливаемся в самом начале. Мы лечим болезнь, когда она уже проявилась, а не предотвращаем её скрытое развитие. Мы ждём, пока система даст сбой, и только тогда включаемся.

Это похоже на пожарную службу, которая тренируется тушить горящие дома, но не учится замечать искры в электропроводке. Или на дорожную службу, которая ремонтирует ямы, но не смотрит на то, что основание дороги разрушается из-за грунтовых вод.

Почему так происходит? Есть несколько причин.

Первая — историческая. Медицина долгое время была наукой о болезнях. Её задача была ясна: пришёл пациент с жалобой, врач нашёл причину и назначил лечение. Так работали столетиями. И это было разумно, потому что острые инфекции, травмы, хирургические патологии требовали именно такого подхода.

Но мир изменился. Сегодня главные убийцы — не инфекции, а хронические болезни: сердечно-сосудистые, метаболические, онкологические, нейродегенеративные. Они развиваются десятилетиями. Их первые изменения начинаются в молодости, а проявляются в зрелом и пожилом возрасте. И классическая модель «жалоба — диагноз — лечение» здесь работает плохо, потому что к моменту жалобы система уже сильно повреждена.

Вторая причина — технологическая. У нас появились инструменты, которые позволяют заглядывать внутрь организма на молекулярном уровне. Мы можем измерять сотни веществ в крови, видеть активность генов, оценивать состояние микробиома, анализировать метаболиты. Это даёт возможность увидеть начало нарушений задолго до симптомов. Но эти инструменты пока слабо интегрированы в повседневную практику. Большинство врачей продолжает опираться на ограниченный набор анализов, потому что так их учили, так устроены протоколы, так платит страховка.

Третья причина — организационная. Медицина разбита на узкие специальности. Кардиолог смотрит сердце, гастроэнтеролог — желудок, эндокринолог — гормоны. Они редко разговаривают друг с другом. Пациент ходит от одного врача к другому, собирает кусочки пазла, но целостной картины не получается. При этом проблемы часто лежат на стыке систем: нарушение микробиома влияет на иммунитет и метаболизм, хронический стресс изменяет работу сердца и сосудов, плохой сон разрушает гормональный баланс. Но никто не смотрит на всё сразу.

Четвёртая причина — экономическая. Лечить болезни выгодно, а предотвращать — нет. Фармацевтические компании зарабатывают на лекарствах, которые люди принимают годами. Диагностические центры зарабатывают на обследованиях. Больницы — на операциях. Профилактика не приносит быстрой прибыли. Это не злой умысел, это системная инерция. Но если мы хотим двигаться вперёд, мы должны понимать эту инерцию и искать способы её преодолеть.

Что нужно менять?

Нужно перейти от мышления «болезнь — это враг, которого надо победить» к мышлению «болезнь — это сообщение о том, что система потеряла устойчивость».

Нужно перестать делить организм на отделы и начать видеть его как сеть.

Нужно измерять не только то, что вышло за пределы нормы, но и то, что меняется внутри нормы.

Нужно оценивать не только текущее состояние, но и динамику.

Нужно привлекать искусственный интеллект для поиска скрытых связей между сотнями параметров. Нужно создавать персонализированные профили здоровья, которые учитывают генетику, образ жизни, среду, психологию.

Нужно сместить акцент с лечения на раннее выявление и восстановление.

Это не значит, что мы должны отказаться от высокотехнологичной медицины. Это значит, что мы должны добавить к ней новый уровень — системный, прогностический, профилактический.

Схема: ДВА ПОДХОДА К МЕДИЦИНЕ

Реактивная медицина Проактивная медицина

Ждём явного симптома Отслеживаем тренд показателей Один анализ раз в год Непрерывный мониторинг
Лечим отдельный орган Видим систему целиком

[Диаграмму нужно пересобрать как изображение перед публикацией]

Медицина будущего — это не та медицина, которая лечит лучше. Это медицина, которая начинает помогать раньше. Которая не ждёт сигнала бедствия, а постоянно мониторит состояние системы. Которая видит не отдельную болезнь, а человека в его целостности.



Глава 3. Лучшее лечение начинается задолго до первого симптома

Здесь есть важное противоречие. Мы привыкли думать, что лечение — это то, что происходит после постановки диагноза. Врач сказал, что у вас гипертония, — значит, начинаем лечить давление. Появился сахар — лечим сахар. Обнаружили холестерин — снижаем холестерин. Это логично, понятно и привычно.

Но есть и другой взгляд. Самые эффективные вмешательства происходят не тогда, когда болезнь уже проявилась, а когда её ещё нет. Когда есть только предрасположенность. Только первые изменения. Только скрытые сигналы, которые пока не вылезли на поверхность.

Давайте проведём аналогию. Вы купили новый автомобиль. Первые несколько лет вы просто меняете масло, проверяете колёса, следите за уровнем жидкостей. Это профилактика. Если вы будете игнорировать эти простые вещи, через пять лет у вас начнутся серьёзные проблемы: двигатель будет работать с перебоями, подвеска развалится, тормоза станут менее надёжными. Можно, конечно, потом сделать капитальный ремонт. Но он обойдётся дороже, займёт больше времени, и машина уже никогда не будет как новая. С организмом — та же история. Мы можем менять масло каждый день — то есть вовремя корректировать питание, сон, физическую нагрузку, стресс. Или можем довести дело до капитального ремонта: операций, тяжёлых лекарств, длительной реабилитации. Разница в цене и качестве жизни колоссальная.

Что значит «лечение до симптома»? Это не приём таблеток без показаний. Это умение смотреть вперёд. Замечать, что уровень глюкозы натошак стал выше, чем был пять лет назад, хотя пока остаётся в пределах нормы. Что давление стало слегка подниматься по утрам, хотя до высоких цифр ещё далеко. Что сон стал более поверхностным, а восстановление после нагрузок — более долгим. Что появилась лёгкая усталость, которой раньше не было.

Каждый из этих признаков по отдельности — не болезнь. Но вместе они рисуют картину надвигающегося сдвига. И если вмешаться сейчас, можно избежать развития полноценной патологии. Можно изменить питание, добавить физическую активность, наладить режим сна, снизить уровень стресса, восполнить дефициты витаминов и минералов. Эти меры не требуют сложных рецептов, но они требуют внимания к себе и готовности меняться.

Почему люди этого не делают? Причин много. Недостаток информации. Иллюзия, что проблемы случаются с кем-то другим, а не со мной. Нежелание менять привычки. Страх узнать что-то неприятное. И наконец, просто нехватка времени и сил. Но давайте посмотрим правде в глаза: рано или поздно организм скажет своё. Он не умеет бесконечно терпеть. Каждая компенсация имеет предел. И когда этот предел достигнут, вы получаете диагноз. Иногда — с хорошим прогнозом, иногда — с плохим. Но в любом случае вы теряете годы здоровья, которые могли бы сохранить.

Поэтому лучшая стратегия — не ждать. Не ждать, пока заболит. Не ждать, пока анализы выйдут за референсы. Не ждать, пока врач скажет: «Вам нужно лечиться». Лучше задать себе вопрос сегодня: «А что я могу сделать сейчас, чтобы через десять лет чувствовать себя лучше?»

Ответы часто лежат на поверхности: начать больше двигаться, спать не меньше семи часов, есть разнообразную пищу, меньше нервничать, не злоупотреблять алкоголем и сладким, регулярно проверять основные показатели. Это банально, скучно, неинтересно. Но это работает.

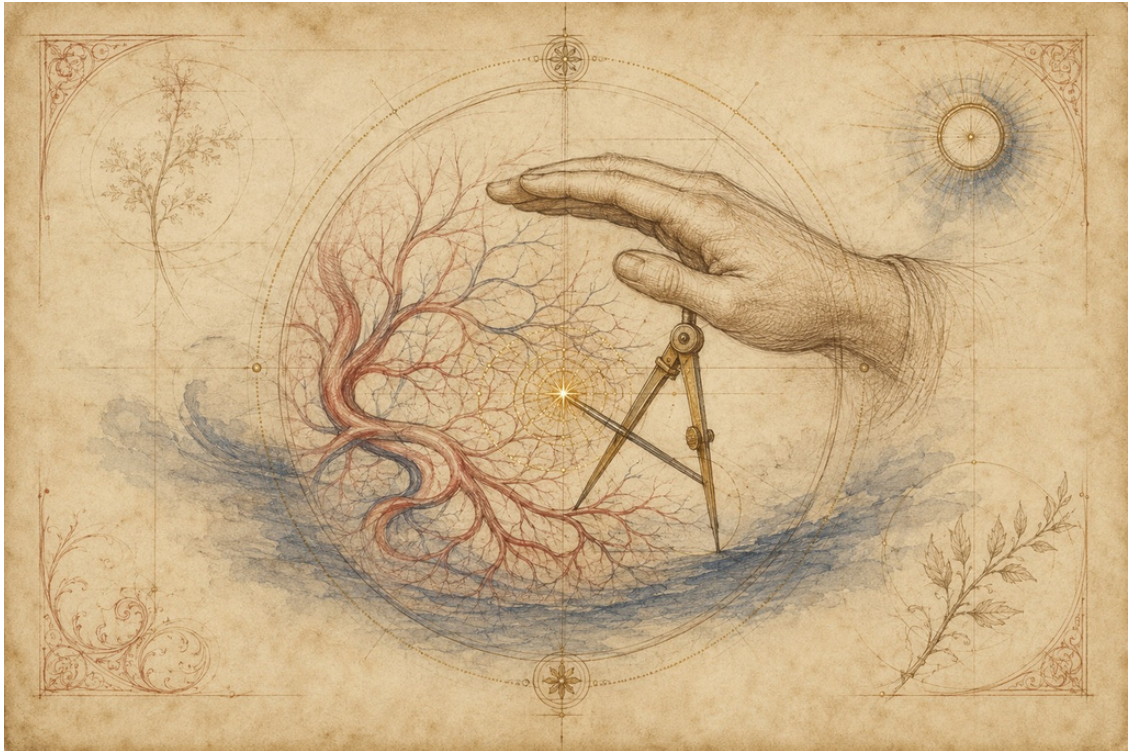
А если вы хотите идти ещё дальше — есть современные методы: расширенные панели анализов, генетическое тестирование, оценка биологического возраста, метаболомика. Они позволяют увидеть то, что не видно в обычной поликлинике. Но это уже следующий уровень. Базовые вещи доступны каждому уже сегодня.

**Схема: КОГДА НАЧИНАТЬ ЛЕЧЕНИЕ
ОКНО РАННЕГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА**

Скрытый Компенсация Резерв Симптом Диагноз дисбаланс системы исчерпан Чем раньше замечен сигнал — тем проще и дешевле восстановить баланс.

[Диаграмму нужно пересобрать как изображение перед публикацией]

Лечение до симптома — это не про таблетки. Это про образ жизни. Про внимание к себе. Про уважение к своему телу. Про понимание, что здоровье — это не подарок судьбы, а результат ежедневных решений. И если вы хотите жить долго и качественно, начинать нужно не тогда, когда появилась болезнь, а гораздо раньше. Лучшие всего — прямо сейчас.



Глава 4. Болезнь — это не враг, который появляется внезапно. Это сигнал, что система потеряла равновесие

В нашей культуре болезнь часто воспринимается как наказание, как враг, как злой рок. Пришла инфекция — и ты заболел. Обнаружилась опухоль — и ты обречён. Случился инфаркт — и это трагедия. Мы говорим о болезни как о внешнем событии, которое случается с нами вопреки нашей воле.

Но если посмотреть на организм как на систему, картина меняется. Болезнь не приходит извне. Она вызревает внутри. Это не враг, который напал на крепость. Это сигнал о том, что внутри крепости уже давно нарушен порядок.

Представьте, что вы управляете большим заводом. В цехах стоят станки, работают люди, течёт сырьё, выходит продукция. Всё идёт штатно. Но однажды вы замечаете, что одна из линий стала работать медленнее. Сначала вы не придаёте этому значения. Потом появляется лишний шум. Потом начинают чаще ломаться детали. Потом качество продукции падает. И наконец линия останавливается — полностью, с грохотом и искрами. Что произошло? Внезапная авария? Нет. Это был постепенный процесс. Перегрузка, износ, недостаток смазки, неправильная настройка — всё накапливалось день за днём. Просто в какой-то момент система не выдержала.

В нашем теле точно так же. Болезнь — это не внезапная катастрофа. Это кульминация долгого процесса потери равновесия. Сначала нарушается биохимия. Потом страдают клетки. Потом ткани. Потом органы. И только на финальном этапе появляются симптомы, которые мы называем болезнью.

Возьмём, к примеру, атеросклероз. Бляшки в сосудах формируются годами. Сначала на стенке появляется микроскопическое повреждение. Потом туда прилипают частицы холестерина. Потом начинается воспаление. Потом бляшка растёт. Потом она начинает сужать просвет сосуда. И только когда просвет сузился на 70–80 процентов, у человека появляется стенокардия или случается инфаркт. А первые изменения произошли двадцать или тридцать лет назад. Но никто их не видел, потому что они были скрытыми.

То же самое с диабетом второго типа. Уровень сахара повышается постепенно. Сначала инсулин ещё справляется, но с трудом. Потом поджелудочная железа начинает истощаться. Потом сахар натошак выходит за норму. Потом развивается диабет. Весь этот процесс занимает годы. Но мы часто начинаем беспокоиться, только когда сахар уже явно высокий. А возьмите онкологию. Опухоль — это результат накопления мутаций, которые происходят в клетках постоянно. Иммунная система обычно распознаёт и уничтожает неправильные клетки. Но когда иммунитет ослаблен, когда воспаление хроническое, когда клетки получают слишком много повреждений, — одна из них может ускользнуть от контроля. И пройдёт ещё много лет, прежде чем опухоль станет достаточно большой, чтобы дать о себе знать.

Болезнь, которую мы видим, — это вершина айсберга. Под водой — годы дисбаланса. Годы неоптимальной работы. Годы, когда организм ещё держался, но уже с трудом. И если мы не хотим, чтобы айсберг пробил нам днище, мы должны научиться замечать не только вершину.

Сигналы потери равновесия — это не только симптомы. Это ещё и показатели, которые постепенно смещаются в сторону риска. Повышающийся уровень глюкозы. Растущее давление. Увеличивающаяся окружность талии. Снижающаяся физическая выносливость. Нарушающийся сон. Эмоциональная нестабильность. Частые простуды. Ухудшение памяти. Всё это — сообщения от системы: «Мне нужна помощь, я теряю устойчивость».

Если мы будем воспринимать болезнь как врага, мы будем с ней бороться — агрессивно, мощно, но часто уже слишком поздно. Если мы научимся видеть в ней сигнал, мы сможем реагировать раньше. Мы сможем спросить: «Что произошло? Где я потерял равновесие? Что я могу изменить, чтобы восстановить порядок?»

Важная оговорка: эта модель точнее всего описывает хронические, метаболические и дегенеративные заболевания — атеросклероз, диабет второго типа, многие онкологические процессы, о которых шла речь выше. Она не отменяет роли внешних причин там, где они действительно первичны: острые травмы, инфекционные заболевания, вызванные конкретным патогеном, и наследственные (генетические) заболевания подчиняются другим механизмам, и «потеря равновесия» — не единственное и не всегда главное объяснение болезни. Мысль этой главы не в том, что каждая болезнь возникает изнутри и по вине образа жизни, а в том, что там, где организм действительно постепенно теряет устойчивость, эту потерю часто можно заметить и скорректировать раньше, чем она станет диагнозом.

Болезнь — это не приговор. Это подсказка. Это возможность остановиться и пересмотреть свой образ жизни. Это урок, который организм преподносит нам, когда мы перестали его слушать. И чем раньше мы услышим этот урок, тем больше шансов сохранить здоровье и предотвратить тяжёлые последствия.



Глава 5. Здоровье — это не отсутствие болезни. Это способность организма сохранять внутренний порядок

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней. Это красивое определение, но я предлагаю взглянуть на здоровье чуть иначе: с позиции системного подхода.

Здоровье — это не статичное состояние. Это не точка, в которой мы находимся, если у нас ничего не болит. Здоровье — это динамическая способность организма поддерживать внутреннее равновесие в постоянно меняющейся среде.

Представьте себе канат, на котором идёт акробат. Он не стоит неподвижно. Он непрерывно совершает микроскопические движения, балансируя, компенсируя колебания, возвращая себя в центр. Если бы он застыл, он бы упал. Его устойчивость — это не неподвижность, а постоянная адаптация.

Наш организм устроен так же. Внутри нас постоянно происходят тысячи регулировок. Температура, давление, уровень сахара, кислотно-щелочной баланс, концентрация гормонов, активность иммунной системы — всё это непрерывно колеблется. Организм каждую секунду считывает данные, принимает решения и корректирует работу органов и систем. Если эта регулировка работает хорошо, мы чувствуем себя здоровыми. Если она даёт сбой, появляются проблемы.

Здоровый организм — это организм, который умеет быстро восстанавливаться после нагрузки. Подняли тяжесть — давление подскочило, потом опустилось. Съели сладкое — сахар повысился, инсулин сработал, сахар вернулся в норму. Простудились — иммунитет активировался, вирус уничтожен, воспаление стихло. Поработали сверхурочно — устали, но отоспались и пришли в норму.

Каждая такая история — это тест на здоровье. Не на отсутствие болезни, а на способность возвращаться в равновесие. Если эта способность снижается, мы становимся уязвимыми. Стресс выводит из равновесия надолго. Одна вредная еда вызывает тяжесть и вялость, а не просто лёгкое насыщение. Малейшая инфекция превращается в затяжную болезнь. Восстановление после физической нагрузки занимает дни, а не часы.

Вот это и есть ранние признаки потери здоровья. Не диагноз, а снижение адаптационных резервов. Тело ещё может работать, но уже с трудом. Оно тратит больше усилий на каждое действие. И это требует внимания.

Что помогает сохранять способность к саморегуляции?

Во-первых, это хорошее питание. Не диеты, а полноценный набор всех необходимых макро- и микроэлементов. Белки, жиры, углеводы, витамины, минералы — всё это строительные материалы и источники энергии для регуляторных систем.

Во-вторых, это физическая активность. Не изнурительные тренировки, а регулярное движение. Оно тренирует сердечно-сосудистую систему, поддерживает мышцы, улучшает метаболизм, стимулирует выработку нейротрофических факторов, помогает мозгу оставаться пластичным.

В-третьих, это сон. Во время сна организм проводит техническое обслуживание: удаляет шлаки из мозга, восстанавливает иммунные клетки, балансирует гормоны, ремонтирует повреждённые молекулы. Без достаточного сна ни одна система не может работать правильно.

В-четвёртых, это управление стрессом. Стресс — это не враг. Кратковременный стресс мобилизует, улучшает реакцию, помогает действовать. Но хронический стресс разрушает регуляцию. Он поднимает кортизол, увеличивает воспаление, ухудшает инсулиновую чувствитель-

ность, повреждает сосуды, нарушает память. Поэтому важно иметь способы расслабления: дыхательные практики, медитация, прогулки, хобби, общение, любая деятельность, которая возвращает вам спокойствие.

И наконец, это социальная связь. Человек — социальное существо. Одиночество, изоляция, отсутствие близких отношений — мощный фактор риска для здоровья, сравнимый с курением и ожирением. Регулярное теплое общение снижает уровень стресса, укрепляет иммунитет, продлевает жизнь.

Все эти факторы не лечат болезни. Они создают фон, на котором болезнь не возникает или возникает позже, а если возникает — протекает легче. Они поддерживают внутренний порядок, тот самый баланс, который мы называем здоровьем.

Схема: ПЕТЛЯ ГОМЕОСТАЗА

Отклонение от нормы

Возврат Датчики к равновесию ГОМЕОСТАЗ организма

Регуляторный ответ

[Диаграмму нужно пересобрать как изображение перед публикацией]

Здоровье — это не подарок, который дан раз и навсегда. Это результат постоянной работы по поддержанию порядка в сложной живой системе. Мы можем влиять на неё — ежедневно, постепенно, осознанно. И чем раньше мы начнём, тем больше у нас будет шансов сохранить способность к восстановлению на долгие годы.



Глава 6. Паспортный возраст — это не возраст организма

В большинстве стран мира существует единое правило: ваш возраст определяется датой рождения. Вам 30, 45, 60, 75 — столько лет прошло с момента вашего появления на свет. Это удобно, просто, объективно. Но отражает ли эта цифра реальное состояние вашего тела?

Совершенно очевидно, что нет. Два человека, родившиеся в один день, могут иметь совершенно разное физическое и психическое состояние. Один в 60 лет выглядит на 45 — энергичен, подтянут, ясно мыслит, быстро восстанавливается. Другой в те же 60 лет выглядит на 75 — сутул, медлителен, жалуется на память, принимает горсть лекарств.

По паспорту они ровесники. По состоянию — люди из разных возрастных групп. Почему так происходит? Потому что организм стареет по-своему, не по календарю.

Биологический возраст — это интегральная оценка того, насколько хорошо работают ваши клетки, ткани, органы и системы. Он складывается из множества факторов: генетики, образа жизни, перенесённых болезней, травм, стрессов, питания, физической активности, экологии, социального окружения и даже психологического настроения.

Если представить организм как город, то паспортный возраст — это дата основания города. А биологический возраст — это реальное состояние его инфраструктуры. Один город, основанный в XVIII веке, может быть цветущим, с отремонтированными дорогами, современными коммуникациями, парками и чистыми набережными. Другой, основанный в XX веке, может оказаться в упадке: с разбитыми улицами, аварийными зданиями, грязным воздухом и хроническими авариями.

Так же и с людьми. Кто-то в 70 лет бежит марафоны, а кто-то в 50 с трудом поднимается по лестнице. Всё дело не в годах, а в том, как эти годы были прожиты.

Что определяет биологический возраст?

Первое — воспаление. Хроническое, тихое, тлеющее воспаление — главный ускоритель старения. Оно повреждает сосуды, мозг, суставы, иммунную систему, ускоряет клеточное старение.

Второе — митохондрии. Состояние клеточных электростанций. Чем лучше они работают, тем больше у организма энергии и тем медленнее он стареет.

Третье — сосуды. Эластичность, чистота, способность адаптироваться к нагрузкам. Сосудистый возраст — один из лучших предсказателей биологического старения. Четвёртое — иммунитет. Способность распознавать и уничтожать чужеродное и повреждённое, не атакуя при этом свои собственные ткани.

Пятое — гормональный баланс. Особенно чувствительность к инсулину, уровень половых гормонов, гормонов щитовидной железы и кортизола.

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.