

Эффект теломер. Революционный подход к более молодой, здоровой и долгой жизни

Элизабет Блэкберн, Элисса Эпель

1. Чтобы выглядеть моложе своих лет, позаботьтесь о своих теломерах. Простые приемы, описанные ниже, помогут обеспечить рост теломер. Начните их применять — и эффект появится самое позднее в течение четырех месяцев.
2. Реагируйте на стресс как на вызов. Например, скажите себе: «Стресс придает мне сил, чтобы я отлично справился с проблемой».
3. Избавьтесь от негативных мыслительных привычек — враждебности, витания в облаках, пессимизма, дурных навязчивых мыслей и их подавления.
4. Пройдите тест на состояние теломер и постепенно усовершенствуйте сферы вашей жизни, подверженные высокому риску.
5. Регулярно занимайтесь физкультурой. К примеру, бегайте три раза в неделю по 45 минут в быстром и медленном темпе.
6. Высыпайтесь.
7. Будьте чутким, отзывчивым родителем и учите детей справляться со стрессом вместо того, чтобы защищать от разочарований. Задавайте вопросы вместо того, чтобы указывать.
8. Не ограничивайте себя в калориях, но снизьте потребление сахаросодержащих продуктов и не переедайте.
9. Обеспечьте себе хорошее окружение: живите с теми, кто вас любит, создайте свой уютный уголок и дружите с соседями.
10. Повышайте уровень образования и старайтесь зарабатывать умственным трудом как минимум на повседневные нужды.

**The Telomere Effect:
A Revolutionary Approach
to Living Younger, Healthier,
Longer**

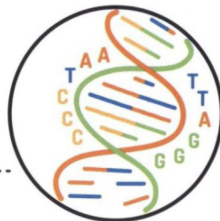
Elizabeth Blackburn, Elissa Epel

Эффект теломер

Элизабет Блэкберн (нобелевский лауреат), Элисса Эпель

Главная причина старения — сокращение теломер, светлых участков на концах хромосом внутри каждой клетки организма. Состояние своих теломер — и всего организма — можно существенно улучшить.

С каждым делением клетки теломеры теряют пары оснований (нуклеотидов), поэтому **с годами укорачиваются**



Теломераза — фермент, восстанавливающий потерянные при делении клеток участки ДНК-теломер



У новорожденного — 10 000 пар оснований



Запасы теломеразы можно пополнить, а теломеры — удлинить



У 65-летнего — 4 800 пар оснований

КАК УДЛИНИТЬ СВОИ ТЕЛОМЕРЫ?

С ПОМОЩЬЮ МЫСЛЕЙ



- Реагируйте на стресс как на вызов, оценивайте ситуацию со стороны
- Осознайте свои негативные мысли и дайте им уйти
- Относитесь к себе словно к близкому другу
- Освойте новый вид деятельности
- Будьте в режиме настоящего, расслабляйтесь с помощью медитации

Я принимаю себя таким, какой я есть, со всеми недостатками

С ПОМОЩЬЮ ОБРАЗА ЖИЗНИ



- Увеличивайте физическую активность. Бегайте или ходите хотя бы полчаса 3 раза в неделю
- Спите дольше и лучше: 7 часов — нижний предел нормы
- Употребляйте цельные злаки, орехи, бобовые, омега-3, зеленый чай, кофе
- Минимизируйте воздействие токсичных веществ в питании и быту

Люди с высоким уровнем самодисциплины живут на 34% дольше

С ПОМОЩЬЮ ОБСТАНОВКИ



- По возможности живите подальше от крупных магистралей
- Внесите лепту в озеленение своего района
- Улыбайтесь тем, кого встречаете на улице
- Укрепляйте отношения с близкими и коллегами

