

АЛЕКСЕЙ МОСКАЛЁВ

АЛЕКСЕЙ МОСКАЛЁВ



СЕКРЕТЫ ВЕЧНОЙ
МОЛОДОСТИ



МОСКВА
2018

УДК 613.99
ББК 57.14
М82

Художественное оформление *Д. Изотова*

В оформлении обложки использован фрагмент картины
«Рождение Венеры» (1482–1486)
художника Сандро Боттичелли (1445–1510)

Литературный редактор *О. Игомонова*

Москалев, Алексей Александрович.

М82 Секреты вечной молодости / Алексей Москалев. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 256 с.

ISBN 978-5-04-094063-9

В новой книге известного доктора биологических наук Алексея Москалева рассматриваются все основные вопросы, связанные со старением женского организма: здоровье кожи, гормонозаместительная терапия, крепость костной и мышечной ткани, состояние сосудов и иммунитета.

Отличается ли скорость старения женского и мужского организма? Есть ли особенности профилактики старения и возрастных проблем, специфичные для каждого пола? Кожа — всего лишь один из органов нашего тела и отражает системные изменения во всем организме, поэтому способы замедления старения и омоложения «изнутри» являются более действенными: они не только сохраняют внешний вид кожи, но и улучшают самочувствие и повышают качество жизни.

УДК 613.99
ББК 57.14

© Москалев А., 2018

© Оформление.

ООО «Издательство «Э», 2018

ISBN 978-5-04-094063-9

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	9
Введение	12
Чем отличается старение женщин и мужчин?	15
Молодость кожи и лица	32
Здоровые волосы	65
Менопауза и гормонозаместительная терапия	68
Здоровые сосуды	83
Избыток веса, диета и режим дня	103
Мое домашнее меню	129
Остеопороз	138
Саркопения, здоровье суставов и двигательная активность	157
Здоровье печени	168
Здоровье желчного пузыря	185
Иммунитет, простуда, кандидоз	190
Аллергии и аутоиммунные заболевания	197
Улучшение настроения, памяти и профилактика депрессии	216
Заключение	230
ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ	235

*Посвящаю новую книгу моей маме,
Москалевой Наталье Ивановне,
автору самых вкусных рецептов,
соответствующих всем 7 принципам
диеты долгожителя,
приведенных в этой книге*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Книга биогеронтолога и уже известного, состоявшегося писателя и популяризатора науки Алексея Александровича Москалева прекрасный пример того, как можно понятным языком изложить очень сложные вещи. Автор шаг за шагом раскрывает тайны не только физиологии, но и психологии самых замечательных и прекрасных живых существ на Земле – Женщин. Я более 25 лет работаю в области нормализации массы тела, и 90% моих пациентов – это Женщины. И более 25 лет каждый день удивляюсь, насколько многому можно учиться у каждой из них – невероятному трудолюбию, самоотверженности, верности, целеустремленности! Молодые, взрослые, бизнесвумен, домохозяйки, звезды шоу-бизнеса, учителя, врачи, и каждая из них – это целая Вселенная! Женский и мужской мозг сильно отличаются и структурно, и функционально. Женщина – Мать мужчин и женщин. Для Женщины свойственно многое брать на себя, они более активны в решении проблем, если речь идет о сохранении

СЕКРЕТЫ ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ

своей молодости и красоты, в этом им равных нет!

Эта книга может быть настольным пособием каждой Женщины, которая не хочет стареть и желает сохранить на долгое время активность, хорошее настроение, сексуальность, энергию. Автор и в своих предыдущих великолепных книгах («120 лет жизни — только начало», «Кишечник долгожителя»), и в этой книге очень планомерен, последователен в своих суждениях. Будучи сам ученым с мировым именем, он использует только проверенные научные данные. Все его рекомендации доступны к выполнению большинством Женщин, даже если бюджет на красоту и здоровье не слишком велик. Уверен, что книга, которую вы держите в руках, должна быть настольной, если у Женщины есть задача оставаться привлекательной и молодой в любом возрасте. Важно то, что истоки внешней красоты кроются в правильном питании, здоровом образе жизни, разумных физических нагрузках, умении справляться с хроническими стрессами. Именно про будущих читательниц этой книги сказала Коко Шанель: «Возраст для Женщины — не самое главное: можно быть восхитительной в 20 лет, очаровательной в 40 и оставаться неотразимой до конца дней своих. Каждая Женщина имеет тот возраст, какого заслуживает».

ПРЕДИСЛОВИЕ

Так же горячо рекомендую к прочтению эту книгу Мужчинам, чтобы они хотя бы немного приблизились к разгадке таинственной Души своих жен, матерей, сестер, подруг, ценили их самоотверженные попытки во что бы то ни стало всегда оставаться самыми обаятельными и привлекательными.

Большой поклонник Женщин, врач-психиатр, психотерапевт, к.м.н., автор комплексной методики снижения веса, автор множества книг, научный руководитель Международной группы компаний доктора Гаврилова

Гаврилов Михаил Алексеевич

ВВЕДЕНИЕ

Культ молодости и здоровья победно шагает по миру. Реклама, телеведущие и другие звезды в Instagram проповедуют юный облик и потребность выглядеть и чувствовать себя моложе своих лет. Слово «выглядеть» здесь особенно уместно, ведь из десятков ракурсов фото для соцсетей мы выбираем тот, где мы кажемся себе моложе, сексуальнее и стройнее, поэтому услуги косметологов, фитнес-тренеров и производителей биодобавок сейчас востребованы как никогда.

Но как разобраться в том, кто есть кто на этом большом и пестром рынке парамедицинских услуг? Как понять, что полезно, а что вредно нашему организму? Что действительно стоит потраченных времени и средств, а что принесет лишь самообман и разочарование? Что подходит лично для вас, а не для абстрактной 20-летней или 70-летней женщины? И вообще, насколько эстетично в свои 60 лет после дорогостоящих операций и процедур выглядеть на все 30? Достаточно ли будет самостоятельно подкорректировать диету и образ жизни,

ВВЕДЕНИЕ

а в каких случаях уже необходимы биодобавки и интенсивные тренировки под контролем специалиста? Какие косметические процедуры оказывают долговременное действие, а какие – сиюминутное обольщение? Подобные вопросы много раз задавала себе каждая женщина, ведь именно женщины не согласятся даже на бессмертие, если при этом у них не будет гарантии вечной молодости и красоты.

Кожа, волосы, осанка, настроение, формы и пропорции тела существуют не сами по себе — они логичным образом связаны с возрастными изменениями, происходящими в недрах организма. Поэтому замедление старения организма изнутри — это залог и внешнего цветущего вида. Здоровье пищеварительной, иммунной и гормональной системы, артерий и вен, опорно-двигательного аппарата требует особой заботы и избегания опрометчивых шагов: если пустить на самотек возрастные изменения, происходящие в организме, это грозит остеопорозом, саркопенией, избыточным весом, тромбозом, сахарным диабетом, деменцией или аутоиммунными заболеваниями.

Путь к здоровому долголетию и продлению молодости — это не только диета, сон, режим дня, биодобавки и физическая нагрузка. Этот путь начинается с правильной расстановки приоритетов, планирования своего времени и повышения само-

СЕКРЕТЫ ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ

оценки. Главное — научиться получать удовольствие быть собой! Для этого вам придется даже заняться кое-какими расчетами, однако если вы держите в руках эту книгу, то вы, скорее всего, уже готовы взять свое здоровье под контроль.

В этой книге впервые собраны под одной обложкой самые свежие ответы на поставленные выше вопросы, и все эти ответы опираются на научно доказанные экспериментальные или клинические результаты. Прочитав эту книгу, вы узнаете, как продлить свою молодость и красоту с точки зрения профилактической науки.

ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ СТАРЕНИЕ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН?

Половые различия в длительности жизни известны у многих изученных видов живых существ, имеющих пол. Хотя такие различия проявляются не всегда, но, как правило, самцы живут меньше, чем самки. При этом есть и исключения: как несложно догадаться, это те виды животных, у которых самцы ухаживают за потомством.

В течение многих веков средняя продолжительность жизни мужчин и женщин была примерно одинакова и составляла около 40 лет. Высокая смертность женщин из-за беременности и родов соответствовала более высокой мужской смертности от причин, связанных с работой, несчастными случаями или насилием. Однако начиная с конца XIX века и по настоящее время женщины живут гораздо дольше мужчин. Например, в Европе мужчины живут в среднем на 5,5 года меньше женщин, а средняя мировая продолжительность жизни женщин в среднем на семь лет больше, чем у мужчин. Справедливости ради надо