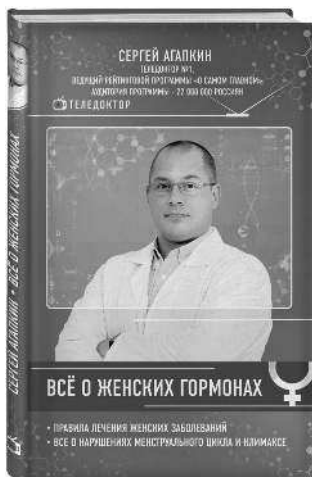
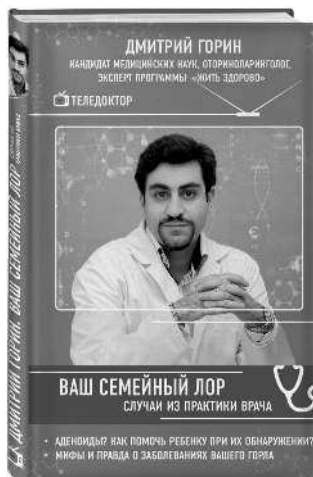




# ЧИТАЙТЕ В СЕРИИ «ТЕЛЕДОКТОР»:



**С. АГАПКИН.**  
**Всё о женских гормонах**



**Д. ГОРИН.**  
**Ваш семейный ЛОР. Случаи из практики врача**



**С. БУБНОВСКИЙ.**  
**Перезагрузка: как повысить качество жизни**



**В. ЗАЙЦЕВ.**  
**Как защитить здоровье ушек, носика и горлышка**

ВЛАДИМИР  
ХАВИНСОН

СВЕТЛАНА  
ТРОФИМОВА

ЧТО МЕШАЕТ  
НАМ ЖИТЬ  
ДО 100 ЛЕТ?

---



МОСКВА  
2018

УДК 616.7  
ББК 54.18  
Х26

Художественное оформление *Р. Фахрутдинов*

Фотографии авторов на обложке  
предоставлены ООО «М-Продакшн»

**Хавинсон, Владимир Хацкелевич.**

Х26 Что мешает нам жить до 100 лет? Беседы о долголетию / Владимир Хавинсон, Светлана Трофимова. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 224 с.

ISBN 978-5-04-093456-0

Все люди мечтают жить долго, но отметить свой 100-летний юбилей удастся лишь единицам. Что такое старение? Когда и почему мы начинаем стареть и можно ли остановить этот процесс? Почему одни люди живут долго, а другие умирают молодыми? И сколько вообще должен жить человек? Авторы этой уникальной книги, ученые-геронтологи с мировым именем Владимир Хацкелевич Хавинсон и Светлана Владиславовна Трофимова, рассказывают о проблемах долголетия с точки зрения современной науки и дают практические рекомендации тем, кто хочет жить долго и сохранить свое физическое и ментальное здоровье до глубокой старости. Вся информация, представленная в книге, является научно доказанной, а выводы и советы читателям основаны на результатах научных исследований, проведенных ведущими мировыми специалистами, и богатом практическом опыте авторов.

УДК 616.7  
ББК 54.18

ISBN 978-5-04-093456-0

© Хавинсон В., 2018  
© Трофимова С., 2018  
© ООО «М-Продакшн», 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Об авторах</i> .....	6
<i>Предисловие</i> .....	9
1-я часть	
ДОЛГОЛЕТИЕ – МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ. ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС	
<i>Глава 1. Секреты Мафусаила</i> .....	13
<i>Глава 2. Поиски «философского камня»</i> .....	32
2-я часть	
ЧТО ТАКОЕ СТАРЕНИЕ? СТАРЕНИЕ – ЭТО ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД ДЛЯ ОРГАНИЗМА?	
<i>Глава 1. Когда мы начинаем стареть?</i> Взгляд педиатра на процессы старения .....	47
<i>Глава 2. В чем различия старения         женщины и мужчины?</i> .....	60
3-я часть	
НАУКА В ПОМОЩЬ ДОЛГОЖИТЕЛЮ	
<i>Глава 1. Гиппократ: «Мы есть то, что мы едим»</i> .....	71
<i>Глава 2. Что общего между физкультурой, мозгом         и сном? Зачем все это нужно нашему организму? ...</i>	83
<i>Глава 3. Инновационные научные достижения         в области изучения процессов старения.         Экспертное мнение российских и зарубежных         специалистов</i> .....	108
<i>Глава 4. Заключение</i> .....	209
<i>Список использованной научной литературы</i> .....	211

## ОБ АВТОРАХ

*Профессор*  
Хавинсон Владимир Хацкелевич

Директор Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии, заведующий кафедрой геронтологии и гериатрии Северо-Западного государственного медицинского университета им. И.И. Мечникова, главный специалист по геронтологии и гериатрии Комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга, член-корреспондент РАН, первый вице-президент Геронтологического общества РАН, вице-президент Европейской ассоциации геронтологии и гериатрии. С 1971 г. В.Х. Хавинсон занимается изучением роли пептидов в регуляции механизмов старения, разработкой пептидных геропротекторов. В результате 35-летних исследований в области пептидной регуляции старения создан новый класс уникальных пептидных препаратов, которые позволяют достоверно снизить темп старения и значительно увеличить ресурс жизнедеятельности организма. Шесть лекарственных пептидных препаратов и 60 биорегуляторов, разработанных под руководством В.Х. Хавинсона, внедрены в клиническую прак-

## ОБ АВТОРАХ

тику. В.Х. Хавинсон является автором более 800 научных публикаций и 210 российских и иностранных патентов. В 2010 г. институту был присвоен Специальный Консультативный статус ЭКОСОС ООН. 26 января 2017 г. Владимир Владимирович Путин наградил Хавинсона Владимира Хацкелевича орденом Дружбы за большой вклад в развитие здравоохранения, медицинской науки и многолетнюю добросовестную работу.

[www.khavinson.ru](http://www.khavinson.ru) ; [khavinson@gerontology.ru](mailto:khavinson@gerontology.ru)

### *Профессор*

Трофимова Светлана Владиславовна

Доктор медицинских наук, профессор Трофимова С.В. является одним из ведущих мировых специалистов в области антивозрастной медицины. Автор научно-популярной книги «Immortality tomorrow?», вышедшей с большим успехом в Монако (2015 г.) и Сингапуре (2016 г.) и успешей завоевать своих поклонников среди интеллектуальной элиты Европы и Юго-Восточной Азии. С 2013 г. является основателем и президентом Российского общества антивозрастной медицины. С 2015 г. – генеральный секретарь Европейского общества превентивной, регенеративной и антивозрастной медицины (ESAAM), с 2016 г. – генеральный секретарь Всемирного совета по превентивной, регенеративной и антивозрастной медицине (WOCPM). Регулярно выступает с докладами и лекциями на европейских и мировых конгрессах по ге-

## ВЛАДИМИР ХАВИНСОН, СВЕТЛАНА ТРОФИМОВА

ронтологии и антивозрастной медицине, за что неоднократно удостоивалась различных наград (Германия 2002 г.; Сингапур 2003 г.; Москва 2010 г.; Стамбул 2018). Является автором более 100 научных статей, 4 научных монографий и 3 патентов. В течение нескольких лет являлась консультантом фармацевтической компании «BioDiem» (Австралия).

Практикующий врач, возглавляет одну из ведущих клиник в области антивозрастной медицины «Древо жизни» (Санкт-Петербург, Россия).



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Бытует мнение, что каждый человек без специального образования может заниматься двумя вещами: дизайном и советами по здоровому долголетию. И такое мнение складывается потому, что, включив телевизор, зайдя в интернет или открыв глянцевого журнал, мы сталкиваемся с огромным количеством рекомендаций, рецептов и «секретов» правильного питания, физической активности или приема различных витаминов и лекарств. Хорошо еще, если эти советы дают люди с медицинским образованием, однако, как правило, своими «знаниями» делятся модели, звезды шоу-бизнеса или домохозяйки, которые очень часто сами нуждаются в медицинской помощи.

В многочисленных беседах со своими пациентами и друзьями мы пришли к выводу, что человеку без специального медицинского образования очень сложно выбрать из огромного потока информации достоверные рекомендации, полезные и, самое главное, безопасные для здоровья. Поэтому мы решили исправить эту ситуацию и помочь вам, уважаемые читатели, разобраться в мифах и реалиях антивозрастной медицины.

Повествование нашей книги построено немного необычно. Я, Трофимова Светлана, являясь клиницистом с двадцатипятилетним стажем и одновременно ученым

## ВЛАДИМИР ХАВИНСОН, СВЕТЛАНА ТРОФИМОВА

с двадцатилетним научным опытом, постараюсь рассказать вам, уважаемые читатели, данные научных исследований в области геронтологии простыми словами. В то время как *президент Европейской ассоциации геронтологии и гериатрии и ведущий научный эксперт в области старения*, член-корреспондент Российской академии наук Хавинсон В.Х. будет комментировать мои высказывания и давать научные заключения.

Уверены, что о некоторых из них вы уже слышали. Но, несмотря на кажущуюся простоту, секреты долголетия, о которых мы расскажем в этой книге, — результат кропотливых научных исследований, проведенных в строгом соответствии с принципами доказательной медицины.

Надеемся, что вы найдете много полезного для себя в этой книге, что позволит вам сохранить здоровье и долголетие.

С уважением,

*проф. С.В. Трофимова  
и член-корреспондент РАН, проф. В.Х. Хавинсон*

**1 - я часть**

**ДОЛГОЛЕТИЕ —  
МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ.  
ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС**



## Глава 1

### СЕКРЕТЫ МАФУСАИЛА

Проблемы старения и смерти интересовали человечество с древнейших времен. Они касаются всего человечества в целом и каждого человека в отдельности, независимо ни от его национальности, ни от вероисповедания. Каждый человек задумывается о феномене старения и пытается его понять, и желание замедлить старение организма или вовсе его устранить неотделимо от этих размышлений. Страх смерти и, наоборот, грезы о бессмертии, формирование представлений о бессмертии и попытки описать способы его достижения — это одна из устойчивых тенденций человеческого существования, свойственная различным культурам и религиям.

Английский философ Фрэнсис Бэкон писал, что «древние, по-видимому, не смотрели безнадежно на возможность найти средства и способы отдалить наступление старости и продлить жизнь — наоборот, они всегда относили такие средства скорее к разряду тех, которые люди, однажды получив, потеряли и погубили по своей лениности и легкомыслию, а не тех, которые вообще недоступны для человека и никогда не будут ему дарованы».

Первое письменное упоминание о поисках бессмертия находится в древнешумерском эпосе о Гильгамеше,

который датируется приблизительно 2200 г. до нашей эры. Могущественный воин и справедливый царь, доведенный до отчаяния смертью друга и трепещущий перед ее роковой неизбежностью, готов на все ради обретения бессмертия. Это желание заставляет Гильгамеша покинуть пределы мира людей. Пройдя ряд испытаний, герой находит заветный цветок, который может даровать ему вожденные бессмертие и вечную молодость. Однако по пути домой Гильгамеш окунается в прохладный пруд, а цветок беспечно оставляет на берегу без присмотра. И в это время цветок ворует змей, который на глазах героя становится моложе. Гильгамешу, который оказался бессильным перед волей богов и был полностью разбит своим поражением, не остается ничего другого, как вернуться домой ни с чем.

Любопытно, что, поскольку в те времена все лекарства изготовлялись в основном из растений, этот герой нашел источник бессмертия именно в растительной форме. Возможно, что в тот момент в Шумере уже действительно существовали некие попытки экспериментов с ингредиентами различных растений с целью создания эликсира бессмертия.

Но если в культуре Шумера мы говорили о бесплодных поисках бессмертия, то в памятниках Древнего Египта — текстах пирамид (2700–2400 гг. до н.э.) и «Книге мертвых» (1600–1500 гг. до н.э.) — мы находим уже сформулированные идеи продления жизни и заботы о здоровом долголетии. С одной стороны, древние египтяне считали, что продолжением земной жизни является жизнь загробная, а душа и жизненная сила — это две формы дальнейшего су-

## ДОЛГОЛЕТИЕ – МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ. ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

ществования человека после смерти его физического тела. В их представлении душа, которую они изображали в виде птицы с головой человека, может существовать при теле умершего человека или покидать его на время, поднимаясь к богам на небо, а жизненная сила, или «двойник», обитает в гробнице, но может переселяться в потусторонний мир и даже переходить в изваяния умершего. Поскольку в те времена считалось, что загробные субстанции и место погребения тесно связаны между собой, сформировалась идея о том, что тело умершего должно быть сохранено от физического разрушения. По этой причине важнейшее значение приобрел обычай мумификации умерших и захоронения мумий в гробнице. У древних египтян бытовало представление, что посмертное блаженство можно получить не за добрые дела и праведную жизнь на земле, а благодаря соблюдению некоторых обрядов заупокойного культа – это постройка гробницы, приготовление мумии, проведение специальных церемоний. Мумифицированием как отдельным искусством занимались специальные люди, владевшие им в совершенстве. До нас не дошли описания различных его способов, но их эффективность очевидна: трупы, мумифицированные древними египтянами несколько тысячелетий назад, сохранились до наших дней, и сейчас ученые имеют возможность проводить исследования состояния здоровья и особенностей заболеваемости в древние времена. Однако из-за высокой стоимости бальзамирования тела эта процедура была доступна далеко не всем, и большинство египтян хоронили своих умерших родственников без мумификации – в ямах и без гроба.