



**Йаэль Адлер**  
доктор медицины

# ГОДЕН ДО...

РАСПАКОВКА СЕКРЕТОВ  
МОЛОДОСТИ, КОТОРЫЕ  
ОТУЧАТ ТЕЛО СТАРЕТЬ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 613  
ББК 51.204.0  
А31

GENIAL VITAL!:  
Wer seinen Körper kennt, bleibt länger jung  
by Yael Adler

Copyright © 2023 by Droemer Verlag. An imprint of Verlagsgruppe  
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, Munich

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации  
*В. В. Давлетбаевой*

**А31 Адлер, Йаэль.**  
А31 Годен до. Распаковка секретов молодости, которые отучат тело стареть / Йаэль Адлер ; [перевод с немецкого К. Е. Бочкаревой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 480 с. — (Сенсация в медицине).

ISBN 978-5-04-190022-9

Перед вами уникальный тур по организму от клеток до костей, во время которого вы не устанете повторять «Ничего себе!», узнавая новое о старении и способах его сдерживания.

«Годен до» — новая книга Йаэль Адлер, дерматолога, диетолога, специалиста по борьбе с возрастными изменениями. Ранее две ее книги стали бестселлерами в России: «Что скрывает кожа» и «Человек противный», их суммарный тираж более 250 000 экземпляров!

Здесь вы узнаете, как и почему мы стареем и что может с этим сделать каждый из нас, в зависимости от личных слабых мест. Подобно детективу, Йаэль Адлер отслеживает факторы старения, помогает нам дольше оставаться в форме и дает удивительные советы по сохранению крепкости и бодрости.

Соответствующие меры способны «выиграть» до 17 лет жизни и сделать годы так называемой «старости» как можно более здоровыми, полными энергии и жизнерадостными.

УДК 613  
ББК 51.204.0

© Бочкарева К.Е., перевод на русский язык, 2023

© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,  
2024

ISBN 978-5-04-190022-9

*Посвящается Ноа и Лиаму*

Вся информация, содержащаяся в этой книге, прошла тщательную проверку. Тем не менее издательство и автор не могут гарантировать ее точность.

Полный список использованной литературы можно найти на главной странице сайта доктора Йаэль Адлер: <https://dradler-berlin.de/haut/genial-vital.php><sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Внимание! Информация представлена на немецком языке.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	10
---------------	----

## Часть I Путешествие по меняющемуся с возрастом телу

<b>Глава 1. КЛЕТКИ: ПОРАЗИТЕЛЬНО КРАСОЧНАЯ ВСЕЛЕННАЯ</b> .....	25
Клеточное ядро и ДНК.....	27
А раньше «наследство» было лучше.....	30
Теломеры — фитили нашего старения.....	32
Клетки и факторы их старения .....	36
<b>Глава 2. КОЖА ПОД НАТИСКОМ ЖИЗНИ</b> .....	66
Мегаполис «Микробиом кожи» .....	67
Факторы старения нашей кожи .....	72
Особенности старения кожи .....	82
Уход за кожей: чем меньше, тем лучше .....	90
Рацион для здоровой кожи.....	96
Мелкие и масштабные работы с фасадом.....	97
<b>Глава 3. ПОДАРОК ПРИРОДЫ: ГОЛОВНОЙ УБОР ИЗ ЗАЩИТНЫХ РОГОВЫХ ПЛАСТИНОК</b> .....	115
Волосы: наши чувствительные корнеплоды.....	116
Ногти: есть у рук, есть и у ног .....	120
<b>Глава 4. СОЕДИНИТЕЛЬНАЯ ТКАНЬ</b> .....	123
Целлюлит: впадины не повод впадать в отчаяние .....	124
Тяжелые ноги, полные ступни.....	128
Отечность, варикозное расширение вен и сосудистые сеточки .....	129
Грудь: на природу или в Силиконовую долину?.....	133

<b>Глава 5. СЕКСУАЛЬНОСТЬ И ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ</b> .....	139
Влагалище: сохраняем сочность.....	142
Пенис: сохраняем стойкость.....	144
Яичники и матка.....	153
Симптомы менопаузы: жаркие времена.....	155
Предстательная железа: активна ночью, даже с возрастом.....	161
Опухоли предстательной железы.....	163
<b>Глава 6. НАШ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ</b> .....	167
Мышечная система: объединяет всех под одной крышей.....	167
Кости: множество индивидуалистов.....	177
Суставы и хрящи: движутся как по маслу.....	190
<b>Глава 7. ИММУННАЯ СИСТЕМА</b> .....	200
Лейкоциты и их помощники: где позовут, туда и прибегут.....	201
Костный мозг и тимус: кровавая глава.....	206
Лимфатические узлы: наши биопрачечные.....	208
Селезенка: это сила.....	210
<b>Глава 8. ОБМЕН ВЕЩЕСТВ</b> .....	215
<b>Глава 9. СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА</b> .....	219
Закупорка сосудов: тяжки беды с бляшками.....	221
Старое сердце: краткая кардиологистика.....	224
Повышенное артериальное давление: величина значений.....	226
Жиры в крови: холестерин и компания.....	228
<b>Глава 10. НЕРВНАЯ СИСТЕМА</b> .....	237
Мозг: сообщения из штаб-квартиры.....	237
<b>Глава 11. ОРГАНЫ ЧУВСТВ</b> .....	257
Глаза: когда рука с книгой во время чтения отводится все дальше... ..	257
Слух: «Простите, что вы сказали?».....	269
Равновесие: выходит из себя.....	273
Вкус: не каждая почка раскрывается.....	277
<b>Глава 12. ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА, ОРГАНЫ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ И БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ</b> .....	281
Щитовидная железа: бабочка в горле.....	281



Почки: наши мощные стиральные машины . . . . .	288
Мочевой пузырь: не всегда на 100% герметичен . . . . .	299
Поджелудочная железа: переменчивая судьба обмена веществ. . . . .	303
Легкие: когда перехватывает дыхание. . . . .	318
Печень и желчь: эксперты в области детоксикации . . . . .	325
Желудок: кислая мина, хоть и обласкан жизнью . . . . .	332
Кишечник: топовый игрок, который порой бывает раздражен . . . . .	335
<b>Глава 13. ЗУБ, КОТОРЫЙ ТОЧИТ НА НАС ВРЕМЯ . . . . .</b>	<b>358</b>

## Часть II Виталхаки

<b>Глава 14. ПОЛЬЗА ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА . . . . .</b>	<b>370</b>
Питьевой режим: жизнь, бьющая ключом. . . . .	370
Питание: buenos días, aminos & amigos . . . . .	375
<b>Глава 15. НЕ ВЕШАЙТЕ НОС — ВЗВЕШИВАЙТЕСЬ! . . . . .</b>	<b>415</b>
Контроль веса и похудение: когда нутро не чувствует потребность в килограммах . . . . .	418
Голодание: отказ с пользой. . . . .	424
<b>Глава 16. ФИЗИЧЕСКИЕ И ТЕЛЕСНЫЕ СТИМУЛЫ. . . . .</b>	<b>432</b>
Лесные купания: подойдут и тем, кто не умеет плавать. . . . .	432
Сауна: выпускаем пар . . . . .	433
Охлаждающие процедуры и дорожки Кнейпа. . . . .	435
Спорт и физическая активность: кто не потеет, тот ржавеет. . . . .	438
Музыка, танцы и секс . . . . .	449
<b>Глава 17. ДРУГИЕ ВАЖНЫЕ ОРИЕНТИРЫ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ . . . . .</b>	<b>452</b>
Спокойной ночи, друзья! . . . . .	452
Преодоление стресса: когда тревога дает третий звонок . . . . .	462
Дружба и социальные контакты . . . . .	468
Послесловие . . . . .	471
Благодарность . . . . .	473
Алфавитный указатель . . . . .	476

## ВВЕДЕНИЕ

Недавно меня пригласили на юбилей. Один из гостей произносил речь, посвященную имениннику. Среди прочего в ней говорилось, что люди, у которых за плечами уже несколько десятилетий, любят провозглашать (только по случаю **своего** дня рождения), якобы *на самом деле* они чувствуют себя как в 30, или даже в 20, или вовсе мнят, будто все еще находятся, по-видимому, в бесконечном пубертатном периоде. Стараться выглядеть моложе, не на тот возраст, который предписывает свидетельство о рождении, — это современный тренд. Уже много лет желтая пресса возвещает о том, что 50 — это новые 30, что недавно расставшиеся люди среднего возраста ищут себе значительно более молодых партнеров и партнерш, что представители индустрии косметики и пластической хирургии сколотили целое состояние на тех, кто надеется пережить время.

При этом (в зависимости, конечно, от освещения) достаточно один раз посмотреть на себя в зеркало в ванной, чтобы осознать, что чувство вполне может идти вразрез с реальностью. В любом случае после полной танцев и горячительных напитков ночи гости с юбилея чувствовали себя как минимум на тот же возраст, который определяет дата рождения в их паспортах.

В современном мире любой, кто и без таких вечеринок видит в зеркале отражение прошедших лет и честно признает это, кажется едва ли не чудачком. Неудивительно, ведь даже в рекламе медицинских страховых организаций видим пожилых людей в превосходной форме, одетых в спортивные костюмы, энергично размахивающих палками для

скандинавской ходьбы, с эффектно развевающимися серебристыми локонами. Им даже не нужно передохнуть после ходьбы — они сразу же радостно отправляются на велосипедную прогулку. Нам демонстрируют разменявших восьмой десяток заборных людей, обладающих силой по крайней мере четырех сердец, и их изумленного молодого преподавателя компьютерных курсов... К сожалению, для создания подобных фотографий часто привлекают людей около 55 лет, чьи виски сделал седыми «Фотошоп», — и все это для создания идеальной картинки, которую наше общество хочет сделать из старости.

При этом многие мои пациенты и пациентки смотрят на эту фазу жизни куда менее радостно. «Стареть ужасно», — жалуются они на приемах, забывая об одном: альтернатива — не стареть — выглядит гораздо мрачнее. В действительности же старение со всеми его недостатками вроде потери энергичности, фертильности и здоровья по-прежнему остается для нашего общества темой постыдной и пугающей. Хотя ни для кого не секрет, что стареть мы начинаем с первого дня нашей жизни. Этот факт легко игнорировать в течение первой трети жизни. Но на дальнейших этапах пребывания в этом мире уже требуется некоторое усилие, чтобы абстрагироваться от осознания того, что жизнь всегда завершает уход.

Обладание правом на жизнь примерно до 45 лет кажется само собой разумеющимся. Позднее же каждый день становится подарком — во всяком случае, это все отчетливее проявляется в нашем сознании. Жизнь неизбежно заканчивается смертью, и об этом нам напоминает прогрессирование процесса старения — потеря способностей, болезни. Психологи часто говорят о смерти как о последнем и ультимативном



Мы начинаем стареть  
с первого дня своей жизни!

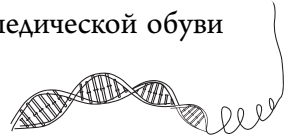
оскорблении нашей нарциссической составляющей, а некоторые философы видят ее упразднение хотя и утопичным, но все же мощнейшим двигателем личных устремлений и общественного прогресса. Однако из-за того, что существование смерти является абсолютно неизбежным, путь к ней — старение — превращается в табуированную тему.

Нам так хочется верить в то, что возможно взять от жизни все, а затем медленно стать старым (в идеале еще и мудрым), сохранив при этом активность, способность получать удовольствие, жизнеутверждающий настрой, желательно в собственном доме и в окружении любящих и любимых людей. И уж совсем было идеально бы — встретить старость с подтянутым, без серьезных следов износа телом, которое будет хорошо служить даже на этом этапе жизни! Однажды мы все равно озаботимся вопросом стоимости лестничных подъемников.

Зачастую старение воспринимается нами как враждебная сила, в попытках противостоять которой мы прибегаем к любым средствам и ухищрениям. Мы отгораживаемся от реальности, даже когда в теле появляются первые более-менее серьезные нарушения. На тело мы внезапно начинаем смотреть как на кого-то вроде соперника, а ведь можно было бы смотреть на него с благодарностью и смирением. Потому что оно (а вместе с ним и мы) все еще здесь, хотя мы на самом деле не всегда были к нему добры. Для своих машин мы регулярно устраиваем ТО, ухаживаем за ними, заботимся, моем, полируем и загоняем в гараж. Наше тело же порой оказывается абсолютно беззащитным перед ураганом под названием «жизнь» — и разрушительность ее воздействия в значительной степени на нашей совести. Ведь именно мы выбираем стиль жизни, влияем на окружающую среду, поддаемся стрессу и многое другое.

Мы часто принимаем как должное то, что тело выполняет свои функции и, между прочим, отвечает требованиям общества с его культом достижений и преклонением перед нереалистичными стандартами молодости и красоты.

Женщин (хотя все чаще и мужчин) подавляет то, что постоянно приходится ориентироваться на более молодых моделей, даже когда дело касается рекламы ортопедической обуви или подгузников при недержании, которые, разумеется, совершенно незаметны даже в узкой мини-юбке и магическим образом создают на лице ее обладательницы лучезарную улыбку от правого до левого уха.



Многие из нас относятся к старению как к врагу.

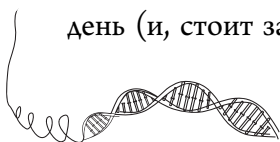
Наконец-то можно спокойно танцевать в клубе с дочерью, лишь чуточку более горячей, чем мамочка. Даже фактически молодые знаменитости сперва должны пройти через известное модельное агентство «Фотошоп», прежде чем их фотографии будут продемонстрированы в гляцевых журналах или социальных сетях. Нам же помогают специальные фильтры камеры телефона — с их помощью мы, сияющие, с идеально гладкой кожей, оказываемся на сцене в безупречно стильном образе, готовые выложить новый пост. Подпитывают иллюзию ощущения «вечной молодости» и тесты для самопроверки, которые предлагают пройти разные журналы. Они включают вопросы об образе жизни, пищевых привычках и физической активности. Общая оценка — по каким бы параметрам она ни формировалась — сопоставляется с годом рождения проходящего тест. В результате, поскольку я пять минут в день катаюсь на велосипеде и время от времени ем злаковые батончики, я на самом деле на четыре года моложе своего фактического возраста! Это поднимает настроение, правда же?

К сожалению, все не так просто, хотя ежедневные велосипедные прогулки — это уже большое дело! Так как же узнать

свой биологический возраст и степень «старости»? Что определяет дата рождения и наше ощущение себя, наше самоощущение? И есть ли вообще однозначные измеримые параметры, которые нельзя приукрасить или отбросить?

В науке процесс старения называют термином *сенесценция*, но иногда используется и довольно непривлекательное обозначение — дряхление. Сенесценция подразумевает биологическое явление, при котором клетки, поделившиеся определенное количество раз, процесс деления прекращают. Таким образом, способность к регенерации становится ограниченной, поскольку и стволовые клетки, количество которых сокращается, больше не могут в полной мере снабжать органы всем необходимым для регенерации. Все это постепенно ведет к потере функции. Где конкретно лежат корни биологических причин старения, точно пока не могут сказать даже ученые.

Тем не менее, если взять существующие на сегодняшний день (и, стоит заметить, весьма убедительные) теории и рассмотреть их в совокупности, можно приблизиться к ответу на этот вопрос.



В науке процесс старения иногда называют дряхлением.

Медики называют старение многофакторным процессом — это означает, что попытки вычленить отдельные признаки, например старение кожи, и ра-

ботать над замедлением их старения окажутся тщетными. Многофакторность объясняет и то, что не существует *одного-единственного* чудо-средства, таблетки или крема с эффектом источника вечной молодости. Процесс старения протекает на многих уровнях, потому и воздействовать на рычаги, которые, насколько возможно, меняют и замедляют этот процесс, также нужно на многих уровнях.

Между тем определить «настоящий возраст» организма действительно возможно, и неважно, во что нас заставляют

верить паспорт, отражение в зеркале или возводящие в культ молодость тренды. Биологический возраст ученые определяют по клеткам тела, то есть вы можете быть моложе или старше своего хронологического возраста, который включает в себя годы, прошедшие со дня рождения.

**Биологический возраст** отражает физиологию нашего организма, жизненные процессы клеток, тканей и органов. Однако даже при современном уровне исследований наука еще далека от получения полной картины: до сих пор ведутся поиски так называемых биомаркеров, измеримых параметров биологических процессов, протекающих внутри нас. К слову, они могли бы дать информацию о вероятной продолжительности жизни. Опустим вопрос о том, захочется ли кому-то знать такое — полученные данные могли бы поставить на серьезную, поддающуюся проверке основу, различные процедуры и «терапии», нацеленные на «омоложение». Мечта исследователей старения — это ни больше ни меньше как механизм «перезагрузки» старых клеток, восстановления прежних сил и жизненной энергии. Но до этого еще далеко, потому что нужная «кнопка» находится в системе бесчисленного количества других кнопок. В конце концов, какой смысл всю жизнь ходить с копной волос на голове, если владелец этой копны продолжает стремительно рассыпаться?

Существует множество признаков возрастных изменений, которые врач может диагностировать при первом взгляде на пациента, и еще больше при втором, например посмотрев анализ крови. Таким образом, состояние здоровья вполне можно оценить, опираясь на разные признаки — маркеры воспаления, маркеры сердечной недостаточности, диабета и параметры почек, соотношение «хорошего» и «плохого» холестерина, определенные маркеры риска сердечно-сосудистых заболеваний или «гормона молодости» ДГЭА. Па-