

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ НАУЧНОГО РЕЦЕНЗЕНТА	11
ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРОВ: ПОЧЕМУ МЫ НАПИСАЛИ ЭТУ КНИГУ	17
ВВЕДЕНИЕ. ПОВЕСТЬ О ДВУХ ТЕЛОМЕРАХ	21
Почему люди стареют по-разному	22
Обновление здоровых клеток: для чего оно нужно?	27
Как теломеры заставляют нас чувствовать себя старыми или, наоборот, молодыми и здоровыми	30
С мыслью о теломерах	32
А что дальше?	33

ЧАСТЬ I

ТЕЛОМЕРЫ: ПУТЬ К МОЛОДОСТИ

ГЛАВА 1. ПОЧЕМУ ИЗ-ЗА ПРЕЖДЕВРЕМЕННОГО СТАРЕНИЯ КЛЕТОК МЫ ВЫГЛЯДИМ И ЧУВСТВУЕМ СЕБЯ СТАРЫМИ	39
Чем преждевременно стареющие клетки отличаются от здоровых?	41
Преждевременное старение клеток: насколько молодо вы выглядите?	44
Преждевременное старение клеток: а как у вас со здоровьем?	48
Преждевременное старение клеток: насколько молодо вы себя чувствуете? ...	53
Две судьбы	58
ГЛАВА 2. СИЛА ДЛИННЫХ ТЕЛОМЕР	62
Водная муть преподает урок	65
Теломеры: защитники наших хромосом	67
Теломеры, болезни и смерть	70
Переломный момент	72
ГЛАВА 3. ТЕЛОМЕРАЗА — ФЕРМЕНТ, ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ ТЕЛОМЕРЫ	74
Теломераза: решение проблемы сокращения теломер	75
Теломераза — не эликсир бессмертия	77

Теломераза и парадокс рака	79
Вы можете влиять на свои теломеразу и теломеры	82
Лаборатория омоложения: инструкция	86

ЧАСТЬ II

ВАШИ КЛЕТКИ ПРИСЛУШИВАЮТСЯ К ВАШИМ МЫСЛЯМ

Тест. Как вы реагируете на стресс	89
ГЛАВА 4. КАК СТРЕСС ДОБИРАЕТСЯ ДО ВАШИХ КЛЕТОК	92
«Словно за углом меня поджидает бандит»: как стресс вредит нашим клеткам ...	94
Слишком много стресса — это сколько?	96
Не угрожайте теломерам — бросайте им вызов	98
Почему одни люди ощущают угрозу в большей степени, чем другие?	104
Как выработать у себя реакцию вызова	105
Короткий путь к болезням: стресс, стареющие иммунные клетки и воспаление	109
Полезные сведения о теломерах	113
✓ Лаборатория омоложения	114
Снижение угрозы эго	114
Дистанцирование	115
ГЛАВА 5. ОСТОРОЖНО, ТЕЛОМЕРЫ: НЕГАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ, ГИБКОЕ МЫШЛЕНИЕ	117
Циничная враждебность	118
Пессимизм	120
Витание в облаках	121
Однозадачность	123
Навязчивые мысли	123
Подавление нежелательных мыслей	125
Гибкое мышление	127
Полезные сведения о теломерах	137
Лаборатория омоложения	138
Пятиминутка самосострадания	138
Поладьте со своим рьяным помощником	139
Что напишут на вашем надгробии?	140

В поисках позитивного стресса	141
Тест. Как ваш характер влияет на стрессовую реакцию?	142
Какой у вас тип мышления?	143
Подсчет результатов и их интерпретация	148
Типы личности и исследования, использованные в тесте	149

ГЛАВА 6. КОГДА БЕЛОЕ СТАНОВИТСЯ ЧЕРНЫМ: ДЕПРЕССИЯ И ТРЕВОЖНОСТЬ

Тревожность, депрессия и теломеры	153
Психологическая травма, депрессия и исправление последствий стресса	156
Как защитить себя от депрессии и тревожности	158
То, на что вы обращаете внимание, имеет значение	159
Полезные сведения о теломерах	162
Лаборатория омоложения	163
Трехминутный перерыв на дыхательную гимнастику	163
«Медитация сердца»: снизьте давление психологическое — понизится и кровяное давление	165
СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ОМОЛОЖЕНИЮ.	
Способы борьбы со стрессом, полезные для теломер	167
Медитационные ретриты	168
«Снижение уровня стресса на основе практики осознанности» (MBSR)	169
Йогическая медитация и йога	170
Цигун	171
Интенсивное изменение образа жизни: снижение стресса, питание, упражнения и социальная поддержка	172

ЧАСТЬ III

ПОМОГИТЕ ОРГАНИЗМУ ЗАЩИТИТЬ ЕГО КЛЕТКИ

Тест. Как поживают ваши теломеры? Факторы риска и защиты	175
Тест на состояние теломер	175
ГЛАВА 7. ТРЕНИРУЙТЕ СВОИ ТЕЛОМЕРЫ: СКОЛЬКО УПРАЖНЕНИЙ ВАМ ТРЕБУЕТСЯ?	
Две таблетки	188
Какие упражнения полезнее всего для теломер?	191
Оцените выносливость своих теломер	194

Главное — не переусердствовать	195
У вас стресс или депрессия? Упражнения повышают гибкость клеток	197
Полезные сведения о теломерах	199
Лаборатория омоложения	200
Если вам нужен проверенный план кардиотренировок... ..	200
Если вы предпочитаете интенсивные интервальные тренировки... ..	200
Если вам нужна менее интенсивная интервальная тренировка... ..	201
Каждый шаг в счет	201
ГЛАВА 8. УСТАЛЫЕ ТЕЛОМЕРЫ: ОТ ИСТОЩЕНИЯ К ВОССТАНОВЛЕНИЮ	202
Как сон способствует восстановлению организма	204
Сколько часов сна нужно теломерам?	206
Как решить проблемы со сном: познание и метапознание	209
Новые методики борьбы с недосыпанием	211
Шум, сердечный ритм и сон	213
Крепкий сон — результат командной работы	214
Полезные сведения о теломерах	215
Лаборатория омоложения	216
Пять ритуалов перед сном	216
ГЛАВА 9. ВЕС И ТЕЛОМЕРЫ: НОРМАЛЬНЫЙ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ	220
Дело в животе, а не в ИМТ	221
Брюшной жир, инсулинорезистентность и диабет	223
Как короткие теломеры и воспаление способствуют развитию диабета	224
Диеты — сплошное разочарование (ну слава богу)	226
Строгое ограничение калорийности: полезно ли это теломерам?	229
Полезные сведения о теломерах	231
Лаборатория омоложения	232
Исследуйте свою тягу к сладкому	232
Прислушайтесь к сигналам своего тела	234
ГЛАВА 10. ЕДА И ТЕЛОМЕРЫ: КАК ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ КЛЕТКИ БЫЛИ ЗДОРОВЫМИ	236
Главные враги наших клеток: как перестать их подкармливать	237
Здоровое питание	247
Полезные сведения о теломерах	250
Лаборатория омоложения	251

Перекус с пользой для теломер	251
Избавьтесь от вредных пищевых привычек: найдите мотивацию	253
СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ОМОЛОЖЕНИЮ	
Как раз и навсегда изменить жизнь к лучшему	254
Как выработать новые привычки	256
Как отказаться от старых привычек	257
Ваш обновленный день	259

ЧАСТЬ IV

СНАРУЖИ ВНУТРЬ: КАК НАШЕ ОКРУЖЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА ТЕЛОМЕРЫ

ГЛАВА 11. ЛЮДИ И МЕСТА, БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДЛЯ ТЕЛОМЕР	265
Утопает в зелени или мусоре?	269
Можно ли купить длинные теломеры за деньги?	270
Химические вещества, токсичные для теломер	271
Химикаты, рак и удлинение теломер	274
Защитите себя	276
Друзья и любовники	277
Расовая дискриминация и теломеры	280
Полезные сведения о теломерах	284
Лаборатория омоложения	285
Оградите себя от токсичных веществ	285
Сделайте свой район более удобным для жизни	286
Укрепляйте отношения с близкими	288
ГЛАВА 12. БЕРЕМЕННОСТЬ: КЛЕТОЧНОЕ СТАРЕНИЕ НАЧИНАЕТСЯ ЕЩЕ В УТРОБЕ	289
Дети могут унаследовать короткие теломеры от родителей	290
Может ли неблагоприятное социальное положение передаваться через поколения?	293
Питание во время беременности: чем кормить теломеры ребенка	295
Теломеры ребенка реагируют на материнский стресс	297
Полезные сведения о теломерах	300
Лаборатория омоложения	301
Позаботьтесь об экологии своей утробы	301

ГЛАВА 13. РОЛЬ ДЕТСТВА В НАШЕЙ ЖИЗНИ: КАК РАННИЕ ГОДЫ ВЛИЯЮТ НА ТЕЛОМЕРЫ	303
Теломеры несут на себе шрамы из детства	304
Не путайся у меня под лапами! Последствия чудовищного материнства	310
Отсутствие материнской заботы	311
Забота о детях: здоровые теломеры и лучшая регуляция эмоций	312
Азы воспитания уязвимых детей	314
Теломеры и дети, восприимчивые к стрессу	316
Ваш ребенок — «орхидея»?	318
Как воспитывать подростков с пользой для теломер	319
Лаборатория омоложения	323
Оружие массового отвлечения	323
Настройтесь на чувства ребенка	324
Не горячитесь	324
Подавайте ребенку пример любви и привязанности	325
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	326
НАШЕ КЛЕТОЧНОЕ НАСЛЕДИЕ	326
Теломеры бьют тревогу	327
Взаимосвязь на всех уровнях	329
Живые послания	331
МАНИФЕСТ ТЕЛОМЕР	333
БЛАГОДАРНОСТИ	335
ПРИМЕЧАНИЯ	340
УКАЗАТЕЛЬ	377