

ОТ РЕДАКЦИИ

Если при помощи специально подобранных слов, звуков, тональности возможно вызывать депрессию (включая обострение тлеющих болезней или смерть), то ведь реализация этих нематериальных средств идет в итоге через головной мозг (его лимбико-ретикулярный комплекс)! Нам, неврологам, достаточно известна роль слова в выздоровлении и адаптации к жизни больного, который перенес или переносит тяжелые болезни. С другой стороны, даже при подробном выяснении анамнеза заболевания у больного нам не за что зацепиться (в прямом понимании данного слова). Что повлияло и было причиной возникновения болезни? Так что, дорогие коллеги, будем оберегать свою программу старения, избегая факторов, которые способствуют сбою ее работы или преждевременности отключения. «Кто бежит от инфаркта, кто бежит к инфаркту — в любом случае геронтопрограмма работает! Вот только в каком направлении?!»

Будем оптимистами! Надо планировать необходимость прожить «непрожитые годы» (проф. С.К. Евтушенко). В подкрепление вышесказанного мы публикуем интересную подборку Анны Поляковой («Экспресс-газета», № 32(810), 2014).

ПРОГРАММА ОБНОВЛЕНИЯ КЛЕТОК
И ОРГАНОВ ЧЕЛОВЕКА

Старение — процесс неизбежный и никого не радующий. Не только женщины, но и мужчины все больше интересуются омолаживающей косметикой и процедурами, позволяющими скрывать свой истинный возраст, не понимая, что искусственно натянутая кожа не поможет сбросить десяток лет. При этом омоложение заложено в нас природой, и все, что нужно, — не нарушать естественных процессов обновления органов.

К сожалению, в таком хрупком и жизненно важном органе, как глаз, способностью к обновлению обладают только клетки роговицы. Ее верхний слой полностью обновляется каждые 7–10 дней. Однако если роговица повреждена, этот процесс происходит гораздо быстрее — она может восстановиться за сутки.

Клетки мозга проживают с человеком всю его жизнь. Возраст, травмы, курение, алкоголь, наркотики — все это в той или иной степени разрушает мозг, убивая часть клеток. Однако если бы они имели способность полностью обновляться, вместе с исчезнувшими старыми клетками мы теряли бы накопленный опыт, приобретенные навыки, информацию об окружающем мире. И все же в двух областях мозга клетки обновляются. Одна из них — **обонятельная луковица**, отвечающая за восприятие запахов и имеющая отношение к иммунитету. Вторая — **гиппокамп**, управляющий способностью усваивать новую информацию, чтобы затем передать ее в «центр хранения», и умением ориентироваться в пространстве.

На поверхности **языка** расположено около 10 000 рецепторов, которые помогают различать горький, сладкий, соленый, кислый вкус еды. У этих клеток самый короткий жизненный цикл — они обновляются каждые десять дней. Эту способность, а также чувствительность вкусовых рецепторов ослабляют, а то и вовсе тормозят курение и инфекции полости рта.

О том, что клетки **сердца** также обладают способностью к обновлению, стало известно совсем недавно. Исследования показали, что это происходит всего один-два раза за всю жизнь, поэтому так важно беречь наш «пламенный мотор».

В **легких** обновление клеток происходит с разной скоростью. Альвеолы — воздушные мешочки, находящиеся на концах бронхов, — возрождаются с периодичностью 11–12 месяцев. А вот клетки на поверхности легких — каждые две-три недели, поскольку эта часть дыхательного органа принимает на себя основную часть вредных веществ, содержащихся в воздухе, которым мы дышим. Загрязненная атмосфера, курение и другие вредные привычки замедляют обновление альвеол, разрушая их и в худшем случае приводя к эмфиземе легких.

Мельчайшие ворсинки, которыми покрыты стенки **кишечника**, помогают лучшему всасыванию питательных веществ. Но они находятся под постоянным воздействием желудочного сока, который растворяет пищу, поэтому долго не живут. Сроки их обновления — три-пять дней.

Печень — чемпион по регенерации среди органов человеческого организма. Ее клетки обновляются примерно каждые 150 дней, то есть печень «рождается» заново раз в пять месяцев. Она восстанавливается полностью, даже если в результате операции человек потерял до двух третей органа. Конечно, такая выносливость печени возможна при соблюдении определенных условий: печень не любит жирной, острой, жареной, копченой пищи. Кроме того, ее работе вредят алкоголь и лекарственные препараты в больших количествах. И если орган запустить совсем, он жестоко отомстит своему хозяину страшными заболеваниями — циррозом или раком. Кстати, если отказаться от алкоголя на восемь недель, печень очистится полностью.

Поверхностный слой **кожи** обновляется каждые две-четыре недели. Но только в том случае, если коже обеспечен должный уход и она не получает избыток ультрафиолета. Отрицательно влияет на кожу также курение — эта вредная привычка на два-четыре года ускоряет старение кожи.

Кости **скелета** обновляются непрерывно, то есть в каждый момент времени в одной и той же кости есть и старые, и новые клетки. На полное обновление скелета уходит примерно десять лет. Процесс этот замедляется с возрастом, когда кости становятся более тонкими и хрупкими.

Самый известный пример обновления органа — **ногти**. Они отрастают на 3–4 мм каждый месяц. Но это — на руках, на ногах ногти растут в два раза медленнее. Полностью ноготь на пальце руки обновляется в среднем за шесть месяцев, на пальце ноги — за десять. Причем на мизинцах ногти растут гораздо медленнее остальных, и причина этого до сих пор остается загадкой для медиков.

Волосы отрастают в среднем на один сантиметр в месяц, но полностью смениться волос может за несколько лет, в зависимости от длины. У женщин этот процесс занимает до шести лет, у мужчин — до трех. Волоски бровей и ресниц отрастают за шесть-восемь недель. ■

САМЫЙ МОЛОДОЙ МОЗГ В СТАРОСТИ — У ПРИЗНАННЫХ ПРИ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ!

Читайте книги понравившегося жанра. Чтение активизирует воображение. Не зря говорят: кто перестает читать — тот перестает мыслить. Мозг активизируют сложные обороты и необычайные конструкции. Отгадывайте кроссворды — аналитическая работа требует участия максимального количества нейронов.

Изучайте иностранные языки — это стимулирует центр памяти и центр речи.

Делайте левой рукой то, что привыкли делать правой, — упражнение помогает «включить» сторону мозга, которую вы обычно не используете.

Измените привычный маршрут — это развивает пространственную память.

Ходите по квартире с закрытыми глазами — это позволяет задействовать «спящие» сенсорные участки мозга.

Что любит мозг?

— Впечатления, путешествия. Нужна и двигательная активность — она способствует хорошему

кровообращению мозга, тонизирует и повышает его работоспособность, — считает Леонид Лихтерман. — Также очень важно получать удовольствие от того, что делаешь, и видеть результаты своего труда. Было проведено исследование, которое показало, что прижизненное признание увеличивает продолжительность жизни человека и долю долгожителей среди людей творческих профессий! Также доказано, что улучшает работу мозга любимая музыка. Несмотря на стойкое убеждение, что лучшая пища для мозга — глюкоза, у мозга нет вкусовых предпочтений. Мозговому штурму мешает переедание. Но и голодный человек не может думать ни о чем, кроме еды. Поэтому лучше питаться умеренно и отдавать предпочтение легкой пище — рыбе, овощам, фруктам, кашам.

По материалам

<http://www.aif.ru/health/life/1479601> ■