

# БЕЛТЪКЪТ НА МЛДОСТТА И ДЪЛГОЛЕТИЕТО

Написано от

---

□

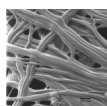
□ *При едни първо остарява сърцето.*

*При други душата. Има и остарели младежи.*

*Късната младост обаче предизвиква в човека втора младост.*

□

*Заратустра*



Често мислим, че влошаването на морфологията е предизвикано от дефицит на някаква субстанция, докато това почти винаги има пряка връзка със състоянието на съединителната тъкан (по-конкретно колагена) в организма.

Сравнявайки периодично правените изследвания и убеждавайки се, че нивото на еритроцитите, левкоцитите и тромбоцитите подлежи на постепенно намаляване, трябва да знаем, че това почти винаги корелира с разпадането на колагена, който е навсякъде в нашите органи.

Намаляването на белите кръвни телца говори за все по-слаба имунна защита, докато намаленото количество на червените кръвни телца лишава тъканите от необходимото количество кислород, което пък ускорява процеса на увреждане на клетките в тъканите и тяхното стареене.

В тази ситуация винаги възниква проблем при снабдяването с кислород и хранителни елементи между кръвта и клетките на другите тъкани. При стиковането на капилярите с клетките на органите има колаген, който се явява като мост за предаване между тях на тези субстанции.

Какво произтича от тези знания?

Първо – прогнози. Генетичната структура на колагена, която сме наследили в своя род, има огромно значение за нашето дълголетие. Ако имаш устойчив строеж на съединителната тъкан и „добър“, гъст колаген, значи имаш генетични предпоставки да прекрачиш във второто столетие. Твоята податливост на болести и засилването на техните симптоми ще бъде по-малка, ако притежаваш добър колаген. Ако имаш обаче слаба съединителна тъкан, трябва да внимаваш повече, тъй като силната съединителна тъкан е бариера пред болестите. Слабият органичен колаген позволява развитието на възпалителни процеси или туморни образувания. При възстановяване притежателите на силен колаген се избавят от последиците на патологичните промени по-ефикасно и по-бързо.

Че колагенът е белтъкът на младостта може да се убедиш в огледалото. Бръчките са най-очевидния признак на стареене, те са резултат от разреждането на колагеновите влакна в кожата.

Сигурно искаш да разбереш какъв е твоят собствен белтък на младостта? Моля! За ориентировъчна оценка не трябва да се подлагаш на сложни изследвания. Ако не се страхуваш от истината, знай, че има такова място в човешкия организъм, където най-тайнственият от белтъците – колагенът – може да се види... Това е ирисът на окото, който се наблюдава най-добре с осветено увеличително огледало. Ирисът може да се огледа по този начин, защото се намира зад прозрачната роговица. Изграден е от свиващи и разпускащи мускули на зеницата и многобройни кръвоносни съдове.

С обикновено око това обаче не можем да видим. Може да наблюдаваме повърхността на ириса, която е изградена по типичен за съединителната тъкан начин – преди всичко от белтъчини, три четвърти от които са колагенови влакна.

Ако твоят ирис има еднородна повърхност, благодарение на компактната, гъста колагенова структура, значи принадлежиш към тези 5-6% щастливци, които ги очаква дълголетие.

Връзката между здравия, идеално плътен строеж на ириса, който се наблюдава в около 30% от деветдесетгодишните хора и над 45% от столетниците, с дълголетие, е доказана от много изследвания в различни страни и на различни групи хора. Повечето лекари знаят за това, но такива неща не се публикуват, защото биха имали негативен обществен отзвук.

Какво става тогава с повечето от нас, на които ирисът изглежда на дупки и позволява да се видят кълба от деликатни влакна, кръстосани помежду си във вид на ситна мрежа? А също кога то се забелязват вдлъбнатини и рехавост на ириса? Почти винаги това означава, че притежателят на такъв ирис има разреден и слаб колаген, и то не само в окото, но и в целия организъм.

И какво да кажем на този човек? Да не пести за стари години, тъй като има генетично на малени шансове да се възползва от спестяванията си? Предвиждането на датата за оттегляне от този свят досега бе приоритет на длъжностната научно-фантастична литература и разни шарлатани и врачки. След дешифрирането на човешкия геном и разширяващите се знания за белтъците всичко това престава да бъде фантазмагория. Това ужасяващо започва да става реалност.

Някои изследователи са убедени, че колагенът може да им разкаже дори повече от ДНК. Качеството на органичния колаген е безжалостен измерител на биологичното качество на целия организъм. Все по-често и все по-сериозно се говори, че във фибробластите е затворена не само тайната на метаболизма, но и биологичният часовник с точно навит последен звънец.

А може ли този звънец да бъде преместен на по-късен час?

Разбира се!

Може да направим по този въпрос още много. Първо, трябва да осъзнаем колко дълго и при какво здраве ще живеем (като изключим войните, злополуките, епидемиите и природните бедствия) зависи само от две неща – генетичната матрица на нашия колаген и нашите лични грижи за състоянието на белтъчините в собствената ни съединителна тъкан.

Тук не говорим за профилактика. Диетата с ниско съдържание на холестерол, непоносимостта към тютюнопушенето, честата диагностика и пр. ще ни предпазят от внезапна смърт (рак, инфаркт, инсулт), която от гледна точка на биологичния часовник е катастрофа, прекъсва ща живота внезапно. Затова пък, ако поддържаш в добра кондиция белтъчините на съединителната тъкан, ще запазиш най-важния елемент на своя органичен потенциал и така ще продължиш своя биологичен живот.

Чиста ли ни е съвестта към нашия собствен колаген? Ти сам най-добре знаеш своите заслуги и провинения към укрепването и подмладяването на белтъчините в своята съединителна тъкан. Помни, че твоята действителна възраст не е ЕГН-то, нито броят на белите косми, нито пък изразът на очите. Истинските ти години се предопределят от кондицията на белтъчините, свързващи всички клетки на организма. Именно колагенът, в който буквално е потопен целият ти организъм, е най-вярното отражение на твоя биологичен потенциал.

Дайте ми произволно късче от вашата съединителна тъкан и аз чрез микроскоп и количес твоето хидроксипролин ще определя гъстотата, съдържанието и втечнеността на вашия колаген, а оттук и вашата истинска биологична възраст и вашите шансове за дълголетие. По тези критерии лесно могат да се открият както пенсионери „здравни като бик“ на биологична възраст около 30, така и тридесетгодишни с имунологията и морфологията на пенсионери.

Ето защо е толкова важно да запазим през целия си живот възможно най-добрата структура и функционалност на органичния колаген.

Не трябва да мислим за колагена само като за протеинова мрежа, предпазваща лицето от сбръчкване. Това е основен белтък на съединителната тъкан, която свързва, споява и дава форма на органите. Изпълнява също поддържащи и охранителни функции, посредничи при хранене на клетките, при което има способността да обновява и регенерира компонентите на тялото. Това действително е белтък на младостта.

Когато твоят органичен колаген запази своята младежка структура и младежки потенциал, ти също ще останеш млад. Ако някой има и най-малко съмнение по този въпрос, нека се вгледа в действието на белтъчините на съединителната тъкан, когато вследствие на болест или механично нараняване именно те участват в „ремонта“ на повредените части на тялото. За да насъбти нарастване е необходима активност на елементите на съединителната тъкан. Стига да погледнем на белезите – те са минималната цена за преживяното – и да си дадем сметка, че живот нямаше да има, ако го нямаше този процес на нарастване.

Процесите на обновление и регенерация настъпват не само в резултат на болести и наранявания. Повечето елементи на човешкото тяло се обновяват в определен цикъл. Колагенът в черния дроб се подменя изцяло след по-малко от месец, а в костите трябва цяла година за това. Съединителната тъкан има тясна връзка с обмяната на биологичния материал, който е не само белтък. Когато нейната жизненост се влошава, все по-остро ще започнеш да усещаш последиците от усилията и напрежението, преумората и болестите. Хората, в които намалява равнището на органичния колаген, се нуждаят от повече време за почивка след изнурителен ден, при тях по-дълго продължава възстановяването след болест, изменя се химията на мозъка, което рефлектира върху самочувствието.

Нещо по-лошо – нараства рискът, че някои болки и страдания ще напомнят за себе си до края на живота. Това като по учебник може да се наблюдава у жените, които влизат в менопауза. Равнището на колагена намалява у тях до 30% за по-малко от година!

Когато вече притежаваш тези знания, постарай се никога да не ги забравиш и започни да действаш. Масова ситуация е, когато човек с добри генетични предпоставки разсипва своя капитал чрез неправилен начин на живот, погрешно хранене и обикновен мързел. След 20-30 години високоразвитите общества ще се делят на хора със здравословен начин на живот и хора, които просто са болни.

Рецептата за хора от двата пола на календарна възраст 30-70 години, незанимаващи се с физическа дейност, изглежда така:

- Абсолютно задължителни са спортни занимания по 30-45 минути поне през ден
- Колкото се може по-често дръжте „гладни“ вашите фибробластови клетки, кое то означава по-малко прости захари и животински мазнини
- Не „дразнете“ своя денонощен ритъм, т.е. не работете на три смени, не пропийте нощите, спете редовно от определен час, така че сутрин да се събудите сами
- Осигурявайте достатъчно кислород на организма и избягвайте токсините
- Яжте храни, които стимулират синтеза на белтъците в съединителната тъкан или просто яжте редовно колаген

### КОМЕНТАР

Движения и упражнения препоръчват специалистите от много области, но ефектите са ми зерни, тъй като хората просто нямат характер за тези крайно необходими неща. И все пак трябва да се движиш, ако искаш да поправиш матрицата на колагена в своя организъм. Защо? Защото движението осигурява кислород на клетките, произвеждащи колаген: фибробластите, хондроцитите и в по-малка степен кератиноцитите са достатъчно силни да произвеждат до почетна възраст толкова белтъци на съединителната тъкан, колкото се деградират.

Движението е задължително. Животът между седалката на автомобила, стола зад бюрото, креслото пред телевизора и леглото ще убие производството на твоя колаген, ще убие и теб са мия тридесет години по-рано, отколкото можеш да изкараш. И то без рак, сърдечен, мозъчен удар или заразна болест. Ще умреш от грипни усложнения, безобидно на пръв поглед възпаление или от странични действия при незначително нараняване. А до този момент дълго ще те мъчат разни болестки.

„Колагеновата“ диета не е диетата „1000 калории“ или диетата на холивудските звезди. Тя изисква поемането на повече плодове и зеленчуци, но също така растителен и животински протеин с особен акцент върху храни не препоръчвани в диетите за отслабване като желатин, дреболии, краченца, джолан, пача и всякакви ядливи части от кожата на всички гръбначни животни. Това не е тежка диета и сред практикуващите я практически няма затлъстели хора. Все пак изисква известни лишения. Колкото се може по-малко скорбяла, въглехидрати и мазнини. Освен храните, съдържащи колаген, даваме предимство и на всички неща за ядене, които съдържат витамин С. Този витамин е главният стимулатор на синтеза на колаген в клетките. Нико га не трябва да допускаме намаляването на неговото равнище в организма.

На въпроса как да се храним – кратък извод: като трениращи спортисти, но по-скромно.

А който няма време, който е принуден по различни причини да ползва столово хранене, фаст фууд или просто нездравословна кухня?

Тогава безусловно трябва да ползват хранителни добавки. Абсолютният минимум е витамин С и колаген на таблетки.

Факт е, че колагенови таблетки у нас трудно се намират. Под името колаген на опаковката обикновено се крият хидролизати на протеина или, иначе казано, ситно нарязани пептиди от свински или говежди влакна, а понякога се случва и обикновен желатин.

Много скоро това ще се промени. На нашия пазар вече има козметични гелове на чист колаген от рибени кожи. Можем да ги консумираме директно. Но скоро можем да очакваме и появата на рибен колаген под формата на таблетки (б.р.-вече ги има). И той ще предизвика фурор не по-малък от капсулираните ензими, каротени, флавоноиди, антиоксиданти и ненаситени киселини.

Светът става все по-приятен за живот и ни предлага различни възможности за удължаване на нашето пребиваване на тази планета.

Струва си да се възползваме от тях!

**Д-р Марек Рахвал**

Тагове: [болка](#) ( [във врата](#) , [в гърба и кръста](#) ), [кинезитерапия](#) , [техниката Боуен \(видео\)](#), [инезиотейпинг](#)

[К](#)

,  
[масаж](#)

,  
[бременност](#)

,  
[мануална терапия](#)

,  
[натурален колаген](#)

,  
[бебешки колики](#)

,  
[услуги](#)

,  
[контакт](#)

,  
[безплодие, нощно напикаване, фибромиалгия](#)

,  
[Боуен терапия \(Bowen therapy\)](#)

□

□