

Почему мы стареем и что МОЖНО С ЭТИМ СДЕЛАТЬ

Теорий старения, у которых нет опровержения (как и подтверждения, кстати) в современном уже больше десятка, каждая из них объясняет процесс старения с разных точек зрения. Эти теории не исключают друг друга, а часто дополняют, предполагая, что старение является многофакторным и сложным процессом. Скоро выйдет статья на нашей вики про самые интересные из них, ну я пока расскажу вам, что мы можем сделать, чтобы оптимизировать свой образ жизни по [науке](#).

Противодействие повреждению ДНК:

- Избегать воздействия ультрафиолетового излучения, радиации
- Поддерживать необходимый уровень витаминов и минералов, поддерживающих восстановление ДНК (витамины B, C, D, E, Цинк и Селен).

Снижение воздействия свободных радикалов:

- Употреблять антиоксиданты
- Хорошо спать, мелатонин — мощный антиоксидант
- Исключить употребление обработанных продуктов, алкоголя и табака

Уменьшение износа организма:

- Заботиться о психическом здоровье, посещать психотерапевта, меньше тревожиться
- Избегать хронического воспаления (это интересная тема, кстати, могу рассказать подробнее)
- Питание, умеренное в углеводах (и конечно совсем без сахара), для предотвращения гликации белков
- Делать чекапы для раннего выявления и профилактики заболеваний

Поддерживать метаболизм и гормонального баланса:

- Практиковать интервальное голодание
- Зафиксировать свой уровень гормонов, когда ты молод и на пике (около 25 лет), и принять за свою норму
- Занятия спортом

