

1576622

КАРА ФІЦДЖЕРАЛЬД

ПОПУЛЯРНО
ПРО НАУКУ

**ЗМІНИ
СВІЙ
БІОЛОГІЧНИЙ
ВІК**



**МІНУС
3 РОКИ
ЗА 8 ТИЖНІВ**

**НА ОСНОВІ НОВАТОРСЬКОГО
ГЕНЕТИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ**

КСД

Чи можливо ставати молодше, а не навпаки? Відповідь докторки Кари Фіцджеральд — переконливе «так»! Позбутися зайвих років можна так само, як і зайвих кілограмів. Для цього достатньо просто змінити раціон і запровадити дуже доступні зміни у способі життя. Повернути молодість без дорогих чи ризикованих препаратів, голодування по двадцять дві години на добу чи інших стратегій так званого біохакінгу.

Готуйтеся, що після двомісячної програми омолодження від докторки Кари Фіцджеральд частіше чутимете: «А вам точно вже є 18?»

Зміст

Вступ: ви можете стати молодше	9
Відкручування біологічного годинника назад	10
Зменшити біологічний вік завдяки дієті та способу життя.....	12
Головна мета: довше та здоровіше життя	15
Біохакінг для всіх нас	18
Що ви знайдете в цій книжці	20
Швидкий огляд харчового плану	22
Не просто дієта — стратегія (довшого) життя.....	23

Частина 1. НОВА НАУКА ПРО СТАРІННЯ

1. Епігенетичний вплив на старіння	26
Зв'язок між старінням та хворобами	27
Шлях до цього.....	31
Еволюція нашого розуміння	32
Метилування ДНК: рок-зірка епігенетики	33
Старіння з епігенетичного погляду.....	38
Докази того, що можете знизити біологічний вік.....	44
Стратегічні зміни харчування та способу життя можуть мати аналогічні результати за менший час	48
2. Гени не диктують вашої долі	53
Американський епігенетичний нічний жах.....	58
Чого можуть навчити нас про епігенетику однойцеві близнюки	61

Епігенетичні зміни — миттєві та тривалі	65
Епігенетичні корені поширених хвороб (відомих як прискорювачі старіння)	71
3. Здатність дієти та способу життя зменшити біологічний вік.....	88
Історія використання поживних речовин у медицині.....	92
Потенційний недолік високих доз добавок.....	94
Ідеальний приклад: фолієва кислота та фолат.....	95
Чи можуть високі дози добавок донорів метилу відкрити шлях раку?	99
Сила цільних продуктів	108
Перший компонент формули молодості: донори метилу.....	113
Другий компонент формули молодості: адаптогени метилування ДНК	114
Вибір харчових донорів метилу та адаптогенів метилування ДНК	117
Третій компонент формули «Стати молодше»: практики способу життя.....	118
Результат: омолодження!	124

Частина 2. ЯК ЗМЕНШИТИ БІОЛОГІЧНИЙ ВІК

4. Скільки вам насправді років?	
Оцінювання вашого біологічного віку	126
Самооцінка біологічного віку (basa)	130
Анкета медичних симптомів (msq)	137
Оцінювання результатів вашого аналізу крові щодо підказок про біологічний вік.....	144
5. Інтенсивний план харчування «Стати молодше»....	147
Стовпи нашого епігенетичного харчового плану	150
Більша сила метилування ДНК	159
Вибирайте адаптогени метилування ДНК	162
День із життя: імпровізована версія «Стати молодше»	166

Що їсти (і не їсти) на інтенсивній програмі «Стати молодше», або «Гаразд, але що мені в біса їсти?»	167
Поєднання вашого поточного харчового плану з програмою «Стати молодше»	170
Допоміжні гравці харчового плану «Стати молодше»	176
Міркування для вегетаріанців та веганів	181
Продукти, яких варто уникати.....	183
Початок.....	192
Двотижневий харчовий план.....	194
Приклад одноденного вегетаріанського / веганського меню	199
Розгортання інтенсивної програми «Стати молодше».....	199
Після ваших восьми тижнів	202
6. Повсякденний харчовий план «Стати молодше».....	204
Швидке порівняння програм «Стати молодше»	208
Відмінності повсякденної програми «Стати молодше»	210
Познайомтеся з суперфудами метилювання ДНК, відомими як динамічна дюжина.....	219
Як замінити продукти для здоровішого метилювання ДНК	235
Не знаєте, що їсти? Дотримуйтеся таких принципів	237
Епігенетично дружні готові продукти	241
Меню на тиждень на повсякденній програмі «Стати молодше»	244
7. Рекомендації плану «Стати молодше» щодо способу життя.....	248
Тренування.....	248
Стрес та епігеном	260
Рекомендації щодо розслаблення	275
Підказки як зробити розслаблення обов'язковою частиною вашого дня.....	278
Сон.....	280

Свідоме уникнення токсинів.....	291
Важливість товариства, стосунків та контакту	300
Шпаргалка практик способу життя.....	309
8. Підтримка з боку добавок	312
Добавки інтенсивної програми «Стати молодше»	314
Додаткові добавки інтенсивної програми	
«Стати молодше» для вегетаріанців та веганів	316
Дружні до епігеному добавки, потрібні майже всім	321
Добавки, покликані зберегти ваших донорів метилу,	
також відомі як чорний хід метилювання	329
Інші противікові добавки на замітку	332
Добавки для підтримки сну.....	337

Частина 3. ЯК СТАТИ МОЛОДШЕ САМЕ ВАМ

9. Адаптування плану «Стати молодше»	
до вашого етапу життя.....	340
Підживлене метилювання ДНК впродовж усіх етапів життя.....	340
10. Адаптування плану «Стати молодше»	
до ваших генів.....	376
Що впливає на ризик раку грудей більше:	
гени чи середовище?.....	380
Нутрієнтореактивні гени-супресори пухлин	384
Вивчення ваших генетичних аналізів.....	391
11. Ваше майбутнє	395
Сила знання вашого біологічного віку	396
Нинішні та майбутні противікові стратегії	399
Фіксація ваших епігенетичних переваг	411
Не забуваймо про переваги старіння	414
Рецепти.....	418
Сніданок.....	421
Легкі страви.....	432

Головні страви	452
Закуси та солодощі	471
Напої	482
Примітки до інгредієнтів.....	489
Довідка поживних речовин.....	493
Повний перелік адаптогенів метилювання ДНК та донорів метилу	493
Адаптогени метилювання ДНК	494
Активні поживні речовини для деметилювання.....	499
Цикл метилювання	510
Інгредієнти	510
Подяки	516