

Юлия Юсипова

Дорожная карта долголетия

**ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС
ДЛЯ ПОЧТИ ВЕЧНОЙ ЖИЗНИ**



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 613.98
ББК 51.204.9
Ю89

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
alexnddz, GoodStudio, LDarin, Alexander_P, FrameStudio, Designua, rob9000, first vector
trend, Alla Koala, mi-vector, ArtMari, Daniela Barreto, MoQcCa, ArtMari, Melok, KatePilko,
juart99, pimchawee, ProStockStudio, Zmiter, Mariia Mazaeva, mhatzapa,
Kalinin Ilya, VVQ / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Юсипова, Юлия Хайдаровна.

Ю89 Дорожная карта долголетия : практический курс для почти вечной жизни : новые маршруты / Юлия Юсипова. — Москва : Эксмо, 2026. — 352 с. — (Европейский университет долголетия с Юлией Юсиповой).

ISBN 978-5-04-214885-9

Доктор Юлия Юсипова, MD, PhD pgn — врач, медицинский биофизик, эксперт антиэйдж-медицины и ректор European University of Longevity (EUL) (Европейского университета долголетия). Более 20 лет она соединяет функциональную медицину, научное питание и традиционные медицинские системы, превращая новейшие открытия в точные протоколы продления жизни. В этой книге автор соединила свои знания по антиэйдж-терапии и новейшие разработки доказательной медицины и разработала протокол продления молодости, который доступен каждому из нас.

УДК 613.98
ББК 51.204.9

ISBN 978-5-04-214885-9

© Юсипова Ю.Х., текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

*Посвящается моей дорогой маме,
Ольге Владимировне, которая, к сожалению,
не смогла увидеть эту книгу... И моему папе,
Хайдару Каюмовичу, который всегда чутко следит
за всеми моими успехами!*

*С благодарностью ко всем моим близким и родным:
Грише, Софиюшке, Руслану, Диане
и маленькому Тимурику, Вите, Любе и конечно Фание
Гильмутдиновне, а также всей команде
Европейского Университета Долголетия.*

Содержание

Вступление.....	11
Четыре великих потока страдания.....	11
Личные потери и универсальная боль	12
Разные мотивации, одна цель.....	12
Что изменилось в XXI веке.....	14
Мост между наукой и жизнью	14
Структура путешествия.....	15
Последнее напутствие перед путешествием.....	16
 Глава 1.	
Почему люди все еще стареют в XXI веке?	17
Рок-н-ролл в науке: главные теории старения	17
Что такое старение?	19
Механизмы старения: почему наш «мотор» изнашивается?	20
Генетическая нестабильность — «ошибки в книге жизни»	21
Митохондриальная дисфункция — «энергетический кризис» клетки	22
Почему митохондрии выходят из строя?	23
Укорочение теломер — «сгорающий фитиль».....	24
Эпигенетические изменения (эпимутации) —	
«сбитые метки в инструкции»	26
Гликация — «карамелизация» наших тканей	27
История открытия механизмов старения: люди, идеи и прорывы	30
Современные исследования: 5 свежих прорывов.....	33
Практический блок: диагностика и вмешательства против старения	37
Диагностика старения: какие маркеры можно проверить?	37
Немедикаментозные методы продления молодости	40
Питание	40
Физическая активность	42
Режим сна	43

● Содержание

Управление стрессом	43
Избегание заведомо вредных факторов	44
Подведем итог	45
Нутрицевтики и добавки: поддержка из баночки.....	45
Протокол действий — план на 4 недели и дальше	52
Поддерживающий режим (далее постоянно)	55
Краткое резюме — ключевые выводы	56

Глава 2.

Нарушение нейроэндокринной регуляции (стресс и усталость).....	59
Стрессовый «оркестр» и сбой ритма	60
Практический блок: как восстановить баланс	64
Главные направления преодоления кризиса.....	65
Протокол действий: перезагрузка стресс-системы.....	71
Краткое резюме.....	74

Глава 3.

Оси взаимодействия — кишечник и мозг

(микробиота и блуждающий нерв)	76
Научный блок: диалог кишечника и мозга	77
Практический блок:	
гармонизация оси «кишечник — мозг».....	84
Протокол действий: усиление связи «кишечник — мозг»	91
Краткое резюме	94

Глава 4.

Нарушение иммунной функции

(иммуносенесценция, Т-клетки, тимус, нутриенты,

адаптогены, микробиота)	97
Стареющий иммунитет и как его омолодить	98
Можно ли замедлить иммуносенесценцию?	103
Практический блок:	
как подкрепить иммунную систему на долгие годы	106
Нутрицевтики и фармакологические средства	
для иммунного омоложения	111
Протокол действий: поддерживаем иммунитет с возрастом.....	114
Краткое резюме	118

Глава 5.

Почему «нормальный» сахар может быть ненормально опасен?.....

Сладкий парадокс.....	121
Нормальный механизм обмена глюкозы	122

● Содержание

Сбой при старении и его цена.....	123
История открытия и понимания проблемы.....	125
Практические решения для продления «сладкой жизни» без лишнего сахара.....	126
Нелекарственные методы: питание, движение, сон, стресс.....	127
Рекомендации	128
Нутрицевтики и добавки: помощь в борьбе с сахаром.....	129
Протокол действий: неделя в стиле антидиабет.....	133
Краткое резюме	135

Глава 6.

Почему сахар портит красоту и молодость кожи?	136
«Сладкое пробуждение» — метафора карамели	136
Научное объяснение: гликация от А до Я.....	138
История и современность: от теории к практике	139
Что у нас есть сегодня?	140
Практические решения: сохраняем красоту изнутри	141
Диагностика «сахарного старения»	141
Питание против гликации.....	142
Образ жизни для сияющей кожи	144
Добавки и косметика: на страже коллагена	145
Протокол:	
неделя для омоложения вашей кожи изнутри	148
Визуальное резюме: красота против сахара.....	150

Глава 7.

Пожар, которого не видно... ..	152
Почему «тихий пожар» воспаления ускоряет старение?	152
Что такое инфламэйджинг?.....	152
Чем опасно хроническое воспаление?	153
Хроническое воспаление = повышенный риск!	153
Откуда берется воспаление при старении?	155
Вот главные источники этого «тихого пожара»!.....	155
Как распознать тихое воспаление?	157
Как потушить тлеющее воспаление?	158
Практические шаги	158
Питание против воспаления.....	159
Физическая активность: движение против тления.....	161
Управление стрессом: гармония для иммунитета.....	162
Контроль очагов и медицинские меры	163
План на неделю: гасим воспаление.....	165
Резюме: гасим «тихий пожар» для долголетия	167

● Содержание

Глава 8.

Сахарные качели: ускоряют ли они старение?	170
В погоне за энергией — на американских горках	170
Между сладким пиком и горькой ямой: метафора и реальность.....	170
Что такое гликемическая вариабельность?	171
Физиология глюкозы: от молодости к зрелости	173
CGM: от глюкометра к биохакерству долголетия	175
Как обуздать сахарные качели?	177
Практические рекомендации	177
Ключевые метаболические показатели	177
Питание: гликемический контроль на тарелке.....	178
Физическая активность: движение против гипергликемии.....	180
Сон: режим питания и ночная глюкоза	182
Управление стрессом: гормоны спокойствия вместо «сахарных штормов».....	183
Что можно сделать?	184
Нутрицевтическая поддержка: добавки для метаболического баланса	185
План на 4 недели: перезагрузка метаболизма.....	187
Краткое резюме	190

Глава 9.

Хроническое воспаление и роль кишечника	192
Научный блок: определения и механизмы.....	193
История открытий	194
Современные исследования и новые данные	196
Практический блок: диагностика, немедикаментозные методы, нутрицевтики	200
Немедикаментозные методы оздоровления кишечника	201
Нутрицевтики (биодобавки) для снижения воспаления и поддержки микробиома	204
Протокол действий для снижения «воспалительного старения».....	206
Краткое резюме	208

Глава 10.

Почему сбой внутренних часов ускоряет старение?	210
Определения и механизмы	211
История открытий	213
Современные исследования и новые данные	215
Практический блок: диагностика, немедикаментозные методы, нутрицевтики	219
Диагностика сбоя внутренних часов.....	219

● Содержание

Немедикаментозные методы нормализации циркадных ритмов	221
Нутрицевтики и препараты для поддержания циркадных ритмов.....	224
Протокол действий: как оптимизировать свои внутренние часы.....	226
Краткое резюме	229

Глава 11.

Превенция старения и роль генетики	231
Научный блок: определения и механизмы действия	232
История открытий	236
Современные исследования и новые данные	238
Практический блок: диагностика, немедикаментозные методы, нутрицевтики	241
Генетическая диагностика и мониторинг биологического возраста	241
Немедикаментозные методы предупреждения старения с учетом генетики	244
Нутрицевтики с учетом генетики	246
Протокол действий: как использовать информацию о генах себе во благо?	248
Краткое резюме	251

Глава 12.

Типы антивозрастных диет.....	253
Основные диетические стратегии против старения	254
Специальные режимы питания: кетогенные, периодическое голодание, детокс и др.	258
Специальные режимы питания	258
Краткое резюме	260
История открытий	260
Несколько новых интересных фактов	262
Практический блок: диагностика, немедикаментозные методы, нутрицевтики	265
Диагностика пищевого статуса и метаболизма	265
Немедикаментозные методы (собственно, диетические рекомендации)	266
Нутрицевтики (витамины, добавки) для поддержки диеты.....	270
Протокол действий (антивозрастное питание на практике).....	272
Краткое резюме	274

Глава 13.

Физическая нагрузка	277
Научный блок	278
История открытия	279

● Содержание

Современные исследования	279
Практический блок	283
Диагностика (нормы и оптимумы)	283
Протокол действий — как внедрить спорт в жизнь?	287
Краткое резюме (5 ключевых мыслей)	288

Глава 14.

Антистресс-менеджмент	290
Научный блок	291
История открытия	294
Современные исследования	295
Практический блок	298
Протокол управления стрессом	304
Шаги к психологическому долголетию.....	304
Краткое резюме.....	306

Глава 15.

Quantified Self, или Квантифицированное «Я»	308
Научный блок	309
История концепции QS	310
Современные исследования QS	311
Персональный чек-ап долголетия.	
Что и когда проверять, чтобы стареть медленнее.....	314
Практический блок	316
Протокол действий (как внедрить Quantified Self в свою жизнь).....	324
Краткое резюме (5 ключевых мыслей)	326
Чем старше — тем моложе:	
хроники зарождения обратимого старения.....	328
Научный прорыв: старение больше не приговор?.....	330
Эпигенетическое омоложение: «перепрограммировать» время	330
Клеточная и генная терапия: починка изнутри.....	332
Митохондрии и энергетика клетки: «перезарядка батареек»	334
«Молодая кровь» и плазмаферез: от парадокса к терапии	336
Биомаркеры и трекеры старения: измеряя код молодости.....	337
Практический путеводитель:	
как применить науку омоложения сегодня?	339
Диагностика своего статуса старения.....	340
Образ жизни: немедикаментозные методы омоложения	341
Нутрицевтики и препараты: курс на геропротекторы.....	342
Протокол действий: составляем	
свою «дорожную карту» на пути к долголетию	347
Ключевые тезисы	349

Вступление

Мы не можем остановить время. Но мы можем замедлить его влияние на наши тела и умы. И в этом – не отрицание природы, а ее глубочайшее понимание.

Старение — медленный и неумолимый процесс в нашей жизни. Он начинается задолго до первых морщин и седых волос. Каждый день, каждую секунду в наших клетках накапливаются микроповреждения. ДНК рвется и восстанавливается с ошибками. Белки сворачиваются неправильно. Митохондрии теряют эффективность. Это происходит прямо сейчас, пока вы читаете эти строки.

Но мы этого не чувствуем. Природа устроила нас так, что процесс старения долгое время остается незаметным — словно снег, который падает по одной снежинке. Одна снежинка ничего не меняет. Тысяча — тоже. Но в какой-то момент их накапливается столько, что ветка ломается под тяжестью.

Особенно остро это ощущается, когда мы встречаем людей после долгой разлуки. Школьный друг, которого не видели десять лет. Родители, когда переезжаешь в другой город или страну и видишься раз в полгода. Каждая встреча — как удар: когда успело произойти столько изменений?

Четыре великих потока страдания

В буддизме говорят о четырех великих потоках страдания: рождение, старение, болезнь и смерть. Будда учил, что корень страдания — в нашей привязанности и неприятии неизбежного. Две с половиной тысячи лет назад он давал наставления о том, как работать с умом, чтобы принять эти процессы. Медитация, осознанность, отпускание

● Вступление

привязанностей — все это помогает справиться с эмоциональной стороной старения.

Но Будда жил в эпоху, когда повлиять на физические процессы старения было невозможно. Максимум, что могли предложить древние практики — это йога для гибкости, травы для поддержания сил, дыхательные техники для ясности ума. Это — лучшее, что было доступно тогда.

Сегодня все изменилось. Мы можем работать не только с принятием старения на уровне сознания, но и с самими механизмами старения на уровне тела. И в этом нет противоречия с духовными практиками — наоборот, забота о теле как о храме души была частью многих традиций.

Личные потери и универсальная боль

У каждого из нас есть своя история потери, связанная со старением.

Может быть, для вас это был момент, когда отец не смог поднять внука на руки — те самые руки, которые когда-то легко подбрасывали вас к потолку. Или когда мама стала бояться выходить из дома одна, хотя всю жизнь была самым смелым человеком, которого вы знали. Или когда любимый артист, чья музыка сопровождала вашу юность, появился на сцене, с трудом передвигаясь.

Эти моменты оставляют глубокий след в душе. Они кажутся чудовищно несправедливыми. Почему природа устроена так жестоко? Почему недостаточно просто умереть — почему перед этим нужно пройти через деградацию и угасание?

Разные мотивации, одна цель

У каждого своя причина искать путь к долголетию.

Для одних это желание быть рядом с близкими как можно дольше. Увидеть, как вырастут не только дети, но и внуки, правнуки. Оставаться для них опорой и источником мудрости, а не обузой. Я знаю женщину, которая начала следовать протоколу антивозрастной терапии в 58 лет, после рождения первого внука. «Я хочу научить его кататься на велосипеде, — сказала она. — И хочу станцевать на его свадьбе». Сейчас ей 67,

● Разные мотивации, одна цель

и она не только научила внука кататься на велосипеде, но и покоряет с ним горнолыжные трассы.

Для других — это возможность длительного самосовершенствования и достижения духовных целей. Тибетские монахи говорят о «драгоценном человеческом рождении» — редкой возможности духовного развития. Но что толку от этой возможности, если к моменту обретения мудрости тело уже не способно практиковать? Многие духовные искатели понимают: чтобы достичь глубоких состояний сознания, нужны годы, десятилетия практики. И для этого нужно сохранить ясность ума и здоровье тела.

Один мой пациент, 62-летний предприниматель, после продажи бизнеса решил посвятить остаток жизни изучению буддийской философии. «Я потратил 40 лет на зарабатывание денег, — сказал он. — Теперь я хочу потратить следующие 40 на понимание природы сознания. Но для этого мне нужен работающий мозг».

Есть те, кто стремится реализовать отложенные мечты и амбициозные проекты. Написать роман-эпопею. Создать революционную научную теорию. Построить школу нового типа. Вырастить сад, который зацветет через 20 лет. Эти люди понимают: великие дела требуют времени, а время требует здоровья.

Известный архитектор Оскар Нимейер спроектировал некоторые из своих лучших зданий после 90 лет. Но это было возможно только потому, что он сохранил ясность мышления и творческую энергию. Представьте, скольких шедевров мы лишились из-за того, что их потенциальные создатели угасли раньше времени.

Для кого-то долголетие — это шанс исправить ошибки и залечить старые раны. Восстановить разрушенные отношения. Попросить прощения у тех, кого обидел. Сделать то, на что не хватило смелости в молодости. Это требует не просто дополнительных лет, но лет, прожитых в ясном сознании и с открытым сердцем.

А есть и те, кто движим чистым любопытством к будущему. Что будет с человечеством через 50 лет? Колонизируем ли мы Марс? Решит ли искусственный интеллект проблемы, которые сейчас кажутся

● Вступление

неразрешимыми? Появится ли лекарство от рака, Альцгеймера, самого старения? Эти люди хотят быть свидетелями будущего, участниками величайшей трансформации в истории человечества.

Что изменилось в XXI веке

Мы — первое поколение в истории человечества, которое может не просто мечтать о долголетьи, но и активно работать над его достижением на молекулярном уровне. То, что еще 20 лет назад было научной фантастикой, сегодня — клиническая практика.

Расшифровка генома человека, завершенная в 2003 году, дала нам карту нашей биологической программы. Открытие эпигенетики показало, что эта программа не высечена в камне — мы можем влиять на то, какие гены включаются и выключаются. Нобелевская премия 2012 года за открытие возможности перепрограммирования взрослых клеток обратно в стволовые доказала: старение обратимо на клеточном уровне.

Сегодня мы понимаем старение не как неизбежный износ, а как регулируемую программу. Мы знаем ключевые механизмы: укорочение теломер, накопление сенесцентных клеток, митохондриальная дисфункция, эпигенетические изменения. И главное — мы учимся в эти механизмы вмешиваться.

Мост между наукой и жизнью

Эта книга — попытка построить мост. С одной стороны — передовая наука о старении, с ее сложными механизмами и молекулярными путями. С другой — ваша повседневная жизнь с ее рутиной, ограничениями, страхами и надеждами.

Я не обещаю вам бессмертия или вечной молодости. Любой, кто это обещает, либо шарлатан, либо опасный фантазер. Но я обещаю дать вам инструменты, которые позволят:

- замедлить накопление клеточных повреждений;
- усилить системы репарации и регенерации;

● Структура путешествия

- отсрочить или предотвратить возраст-зависимые заболевания;
- сохранить когнитивные функции и физическую активность;
- прожить не просто дольше, но качественнее.

Это не магия и не чудо. Это результат применения научных знаний к практике жизни. Да, это требует усилий, дисциплины, иногда — финансовых вложений. Но альтернатива — пассивное скольжение к немощи и угасанию — разве она лучше?

Структура путешествия

В этой книге я проведу вас через все ключевые аспекты науки о долголети:

Понимание врага. Мы разберем девять основных механизмов старения — от укорочения теломер до митохондриальной дисфункции. Не пугайтесь терминов — я объясню все простым языком, с примерами и метафорами.

Диагностика. Вы узнаете, как измерить свой биологический возраст и скорость старения. Какие анализы действительно информативны, а какие — пустая трата денег.

Инструменты воздействия. От питания и физической активности до передовых фармакологических интервенций. Что доказанно работает, что спорно, а что — опасный хайп.

Персональные протоколы. Как составить программу именно для себя, учитывая генетику, образ жизни, бюджет и цели.

Будущее долголетия. Что нас ждет в ближайшие 10-20 лет. Какие прорывы на подходе и как к ним готовиться.