

СОВЕУЕМ ПРИГОТОВИТЬ

Если вы хотите подать булочки совсем свежими на завтрак, то, чтобы не вставать с первыми петухами, смешайте накануне вечером искрошенные дрожжи с небольшим количеством теплой воды, а затем добавьте приправы, сметану, яйцо, сироп, соль и муку. Хорошо вымешанное тесто накройте и оставьте в холодильнике на ночь. Утром вам останется только вмешать в тесто мюсли и приготовить булочки, как это описано ниже.

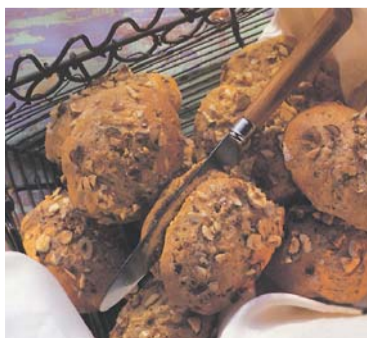
Продукты на 12 штук:

- 400 г пшеничной обойной муки
- 1 кубик дрожжей (42 г)
- 5-6 ст. л. теплой воды
- 2 ст. л. сахара
- 5 зернышек кориандра
- 1/2 ч. л. молотой корицы
- 250 г теплой сметаны
- 1 яйцо
- 1/2 ч. л. соли
- 100 г мюсли

А также:

- сливочное масло для противня
- 1 яичный желток для смазывания
- 20 г рубленых лесных орехов для посыпания

1. Высыпать муку в миску для вымешивания и сделать в ней углубление. Искрошить в это углубление дрожжи и смешать с теплой водой, небольшим количеством муки и 1 ст. л. сахара до однородного состояния. Накрыть получившуюся дрожжевую опару и поставить в теплое место на 20 минут подходить.
2. Истолочь в ступке семена кориандра и добавить к опаре вместе с корицей, сметаной, яйцом, оставшимся сахаром, солью и мюсли. Полученную массу хорошо вымесить и еще раз накрыть, поставить в теплое место на 30 минут подниматься.
3. Смазать противень сливочным маслом. Тесто еще раз размять, придать ему форму валика и разрезать его на 12 ломтей равной величины. Сформировать из каждого ломтя теста круглую или овальную булочку. Положить булочки на противень. Взбить яичный желток с небольшим количеством воды и смазать этой смесью булочки. Посыпать их сверху рубленными орехами и слегка вдавить орехи в тесто. Булочки накрыть и оставить подходить на 10 минут.
4. В это время нагреть духовку до температуры 200°. Выпекать булочки 25-30 минут до золотисторубенового цвета.



Совет. Вместо купленных готовых мюсли вы можете использовать смесь овсяных хлопьев с измельченным изюмом и рублеными лесными орехами.

Продолжение.
Начало в №2 за 2011 г.

Первая революция закончилась победой гигиены. Люди стали понимать значение канализации, водопровода и вывоза мусора. Благодаря этому эпидемий, которые значительно укорачивали жизнь, стало значительно меньше. Вторая революция, случившаяся в XIX веке, подарила нам антисептику. Это позволило снизить смертность от хирургических операций и инфекционных осложнений. Дальнейший прорыв в увеличении продолжительности жизни был связан с появлением вакцин. Таким образом, люди победили микробов и стали жить дольше.

Четвертая, самая грандиозная революция произошла в середине прошлого века – мы научились делать лекарства от многих болезней и продлевать жизнь.

Но прогресс не остановить – в наши дни совершается еще одна революция, основой которой служит понимание более тонких механизмов старения.

Существует как минимум два признака «нестарения». Первый – возможность жить в том же темпе, как в молодости, производить потомство. Второй признак – расти в том же темпе, как в молодости.

В поисках «эликсира молодости» ученые обратили внимание на живые организмы, которые удовлетворяют этим признакам. Оказывается, щуки, морские окуни и ежи, камбала, а также гидры и асцидии, живущие в наших прудах, не только являются долгожителями, но и умирают не от старости. К примеру, моллюск жемчужница даже в двухсотлетнем возрасте способна воспроизвести до 6 миллионов зародышей, а умирает она не от старости, а от голода, так как ее раковина становится такой большой, что она не способна передвигаться. Эти факты позволили ученым сделать предположение, что если «выключить» у человека ген старения, то можно продлить молодость.

Хочу вас порадовать – в направлении изучения генов наука существенно продвинулась. Уже сейчас в любом крупном городе генетический анализ не является чем-то сверхъестественным. Выявление наследственных заболеваний сейчас возможно еще до рождения человека. Более того, предпринимаются попытки лечения еще не рожденного младенца.

По статистике чаще всего люди погибают от болезней сердца и сосудов, а также от онкозаболеваний. Победить их – значит продлить годы здоровой жизни. Сейчас основные усилия врачей направлены на лечение уже имеющихся болезней. Но уже опробуются технологии, когда каждый сможет по анализу генов узнать о наличии повышенного риска рака или сердечно-сосудистых заболеваний и заранее «подстелить соломку». Широкое внедрение подобной диагностики позволит выявлять и

Продолжительность человеческой жизни за прошедшие несколько столетий значительно увеличилась. Но это произошло неслучайно. За этот период случились четыре великие революции в науке и медицине, подарившие человечеству в совокупности дополнительные 40 лет жизни.

Е. АРИНИНА,
врач-терапевт,
кандидат медицинских наук



ЛЕКАРСТВО ОТ СТАРОСТИ



другие риски еще задолго до появления признаков старения. Уже сейчас ученые говорят о создании «генетического паспорта».

Лекарства, существующие сегодня, к сожалению, работают далеко не у 100% пациентов. В среднем лечебного эффекта удается достичь только у 60-80% (я не имею в виду БАДы – их эффект вообще никем не доказан). Зато благодаря открытию строения генов появилось направление молекулярной фармакологии, основная задача которой – разработка принципиально новых лекарств, которые будут действовать целенаправленно на гены и клеточные структуры. Вам знакомо понятие «генная инженерия»? Это внедрение специальных генов в клетки некоторых бактерий, которое уже сейчас позволяет производить инсулин, вакцины и некоторые другие препараты в промышленных масштабах. С помощью генной инженерии получены растения, которым не страшны болезни. Возможно, такие растут и на ваших сотках.

С наукой о генах непосредственно связано еще одно направление – «драг-дизайн» (от англ. drug – лекарство). Сущность метода – получить такие лекарства, которые будут действовать на «мишени» и восстанавливать работу генов конкретного человека. К примеру, в 2006 г. ученые открыли ген памяти. Возможно, в недалеком будущем воздействие на этот ген поможет справиться с потерей памяти – одной из спутниц старения. На генетическом уровне возможно будет «отключить» не только гены в организме человека, но и вирусы. Сбудется мечта врачей – «болезни суть понятия и устранить причину». Вы не без основания возразите словами классика – «только уж жить в эту пору прекрас-

ную не доведется ни мне, ни тебе». Но хочу вас обнадежить: в данном направлении наука развивается просто гигантскими темпами – ежегодно знания в этой области удваиваются, а достижения также быстро внедряются в практику. Помните, еще десять лет назад мобильный телефон был для большинства недоступен, и лишь для немногих – дорогим удовольствием. Сейчас мобильная связь – это часть нашей обычной жизни.

И гены – это еще не предел. Нам обещают, что через несколько лет появятся лекарства на основе нанотехнологий, которые будут действовать на еще более мелкие структуры клетки – молекулы и атомы. Нанороботы, введенные в организм, будут находить поломки в молекулах и ремонтировать клетки. Таким образом, болезни, являющиеся причиной старения и преждевременной смерти, будут побеждены. Эта перспектива кажется еще более призрачной, но, как говорится, поживем – увидим.

А что же мы способны сделать самостоятельно, какие лекарства могут продлить жизнь уже сейчас? Оказывается, мы можем не так уж и мало. Прежде всего помните, что здоровые, свободные от холестерина сосуды – залог слаженной работы всех органов, а следовательно – дополнительные годы жизни. Избыток сахара, соли и животных жиров – главные враги ваших сосудов. Держите под контролем артериальное давление, вес и уровень холестерина (если он повышен, узнайте у вашего врача про статины), и тогда шанс дожить до свадьбы не только внуков, но и правнуков значительно увеличится. А там, глядишь, и нанолекарства станут такими же обыденными, как сегодня аспирин.

В прошлый раз мы говорили, что одной из причин старения счи-

тают образование свободных радикалов в клетках. С ними уже сегодня могут побороться так называемые **антиоксиданты**. Это уже знакомые вам витамины А, С, Е, а также коэнзим Q-10 и микроэлементы селен, цинк, магний и другие. Если вы живете в загазованном городе или кто-то из ваших родственников курит, то антиоксиданты – это для вас.

Кроме того, мы можем повлиять еще на одну причину старения – **снижение уровня половых гормонов**. У мужчин их главный «мужской» гормон тестостерон начинает плавно снижаться уже в 35-40 лет, а у женщин в 48-50 начинается «старение» яичников, они перестают вырабатывать эстрогены («женские» гормоны), следствием чего является менопауза со всеми вытекающими симптомами и последствиями в виде атеросклероза и неизбежного старения. Но у женщин, еще не достигших этого возраста или только что вступивших в менопаузу, есть реальная возможность восполнить недостающие гормоны. Такое лечение называют **заместительной гормональной терапией**, оно позволяет не только продлить жизнь, но и сохранить красоту и здоровье.

Подвижный образ жизни, простая и здоровая пища, своевременное обращение к врачу тоже очень важные составляющие долголетия. Ученые подсчитали, что **люди, которые заботятся о своем здоровье, живут дольше на 10-15 лет**.

Изучение долгожителей показало, что среди них значительно больше людей веселых, с хорошим чувством юмора. Один американский профессор выяснил, что смех значительно укрепляет иммунитет. С другой стороны, доказано, что депрессия и уныние – «враги» долгой жизни. Вывод: **хотите жить дольше – чаще улыбайтесь и проще относитесь к неурядицам**.

Одиночество и отсутствие любви, оказывается, тоже негативно влияют на продолжительность жизни. Напротив, хорошие отношения в браке добавляют 5 лет жизни. Гармоничная сексуальная жизнь – залог счастливой и долгой семейной жизни. Этому имеется и научное объяснение. Оказывается, во время секса выделяется гормон радости окситоцин и одновременно снижается уровень гормона стресса – кортизола. А вы замечали, что, когда вы были влюблены, вы почти или совсем не болели? Ученые выяснили, что у людей, регулярно занимающихся сексом, значительно повышается количество защитных антител. Таким образом, мы можем совершенно определенно утверждать, что **любовь – это тоже лекарство от старости**.

Итак, дорогие читатели, мы можем уже сегодня, не дожидаясь победы науки и технического прогресса над старостью, продлить свою жизнь и сделать ее здоровее и счастливее.