

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	3
Часть I. Фундаментальные представления о сущности, механизмах и путях преодоления старения	
Некоторые общие представления о сути и месте старения в природе	7
Возникновение и существенные черты жизни как формы движения материи	14
Теоретическое моделирование общих закономерностей роста и старения	18
Регуляторные процессы роста и самообновления целостного организма	22
Процессы самоорганизации на клеточном уровне и роль специализированной межклеточной системы регуляции клеточного роста	25
T-лимфоциты — регуляторы роста соматических клеток	29
Возрастной дефицит T-лимфоцит-зависимой регуляции роста соматических тканей как механизм старения многоклеточных	33
Принципиальные типы старения живого вещества	35
Первый фундаментальный тип старения: «загрязнение систем»	37
Почему самообновление принципиально не может полностью противостоять старению	39
Второй тип старения: «недостаточность отбора»	40
Третий тип старения: «исчерпание необновляемого»	41
Четвертый тип старения: «ухудшение регуляции»	43
Взаимодействие типов старения между собой	45
Общие черты изменения морфологии и функции структур и процессов в ходе старения	46
Как зарегистрировать и измерить старение	47
Продолжительность жизни организмов	50
Ускоренное старение и долгожительство	52
Наследственность и старение	55
Количественные параметры смертности, старения и продолжительности жизни	55
Видовой или максимальный предел жизни	60
Некоторые межвидовые корреляции характеристик организма и продолжительности жизни	64
Часть II. Изменение отдельных функций при старении	
Биохимия и молекулярная биология старения	67
Изменения отдельных белков при старении	69
Изменения клеток при старении	71
Физиология старения	74

Часть III. Основные пути и средства воздействия на процесс старения

Старение — феномен целостного организма	89
Главные механизмы старения и действия лечебно-профилактических средств	93
Обзор экспериментальных методов сдерживания и обращения старения	98
Морфологический субстрат центров регуляции старения млекопитающих	101
Пересадка эмбрионального гипоталамуса как метод восстановления возраст-зависимого истощения регуляторных программ мозга	102
«Факторы малой интенсивности»: новый эффективный и безопасный подход к биологической активации организма	104
Как оценить возраст и старение	109
Понятие здоровья и формы реактивности организма	113
Возможность длительного поддержания повышенной резистентности — новый путь биостимуляции, сдерживания и обращения старения	117
Биоиммуномодулирующие влияния слабых магнитных полей	119
Биоэнергетический уровень самоорганизации и саморегуляции живого	126
Некоторые прогностические возможности биоритмологии в прогнозе долголетия	132
Многоуровневые программы развития — основа жизни	135

Часть IV. Практические методы профилактики старения и биостимуляции функций

Общий режим, специальные физические упражнения	139
Диеты и методы лечебно-профилактического голодания	147
Методы коррекции веса и биоактивации клеток различными препаратами	157
Методы очистки организма	159
Естественные и искусственные биостимуляторы и биокорректоры	168
Антиоксиданты	177
Энтеросорбенты	178
Применение лекарственных препаратов в сверхмалых дозах (гомеопатия)	179
Специальная лекарственная терапия	186
«Биосенсо»: новый биостимулятор широкого спектра	189
Биостимуляция гальваническими токами у человека	189
Мануальная терапия и специальные методы массажа	195
Кислородные ванны, гидромассаж и специальная ЭХАС-гидробиотерапия	196
Новые возможности коррекции энергетического состояния организма электрохимически-активированными системами (ЭХАС)	196

Косметология	204
Психотехники в биоактивации организма	206

Приложения

1. Единая комплексная методика биостимуляции, омоложения и продления жизни	215
2. Обзор конкретных методик геропротекции и биостимуляции (главные принципы применения)	216
3. Примерная структура воздействий по биокоррекции и биостимуляции	218
4. Примерный набор мер и препаратов, последовательность их использования	218
5. Примерная структура типового центра биостимуляции, омоложения и долголетия	220
6. Схема лечения синдрома хронической усталости	220
7. Некоторые возможные экспериментальные методы продления жизни	221
8. Перспективы радикального решения проблемы старения	221
9. Специальные лечебно-оздоровительные курсы	222
10. Перспективные направления работы с электромагнитными полями и токами	224
11. Рекомендации первичного приема (пример)	226
12. Расширенная тест-анкета определения биологического возраста	227
13. Программа определения биологического возраста	230

Рекомендованная литература	235
----------------------------------	-----