

Определите свой биологический возраст

Ни для кого уже не новость, что календарный и биологический возраст – понятия не совсем идентичные. И вот яркий тому пример: одни люди в свои 50-60 становятся глубокими стариками с кучей болячек, другие же и в 80, и в 100 лет живут в удовольствие, чувствуют себя бодрыми. Так кто же из них по биологическим меркам старше, а кто моложе? Ответ очевиден.



Что такое биологический возраст, от чего он зависит?

В отличие от паспортного или календарного, биологический возраст объективно отражает истинное состояние организма человека: его развитие, зрелость, жизнеспособность, степень изношенности. Поэтому календарный и биологический возраст чаще всего не могут соответствовать друг другу, приняты лишь общие, средние характеристики для каждого возрастного периода.

Количество «биологических лет» у человека может быть меньше или больше календарных лет. Это зависит от многих факторов:

- генетических особенностей;
- среды обитания, экологических факторов;
- образа жизни: питания, физической активности;
- состояния мышления (позитивное оно или негативное).

Также большую роль играют перенесенные заболевания и травмы, которые могут привести к развитию осложнений, ослаблению организма и укорочению жизни.

Современная наука считает, что генетика играет отнюдь не главную роль, наибольшее влияние на состояние организма оказывает образ жизни человека.

Как измерить свой биологический возраст?

Сегодня учеными разработано несколько способов наиболее точного измерения биологического возраста. Например, с помощью специальных анализов, нахождения в них определенных белков, ферментов, или путем генетического исследования. Все эти методы пока не получили широкого распространения и не являются доступными для широких масс населения.

А вот простые и доступные для каждого тесты, проверенные временем, мы и публикуем здесь. Пускай они не очень точны, но помогут вам больше узнать о состоянии своего организма и принять соответствующие меры к его омоложению.

Итак, берите блокнот и ручку, начинаем.

1.Тест на состояние сердечно-сосудистой системы

Сядьте, расслабьтесь и посчитайте свой пульс в течение 1 минуты. Затем сделайте 10 обычных приседаний и сразу же измерьте пульс. Результаты оцениваем по тому, насколько он участился:

- не более, чем на 10 ударов, вашему кровообращению 20 лет;
- 11-20 ударов – 30 лет;
- 21-30 ударов – 40 лет;
- 31-40 ударов – 50 лет;
- больше 40 ударов – 60 лет и старше.

Запишите цифру полученного возраста.



2. Тест на состояние легких

Вариант первый:

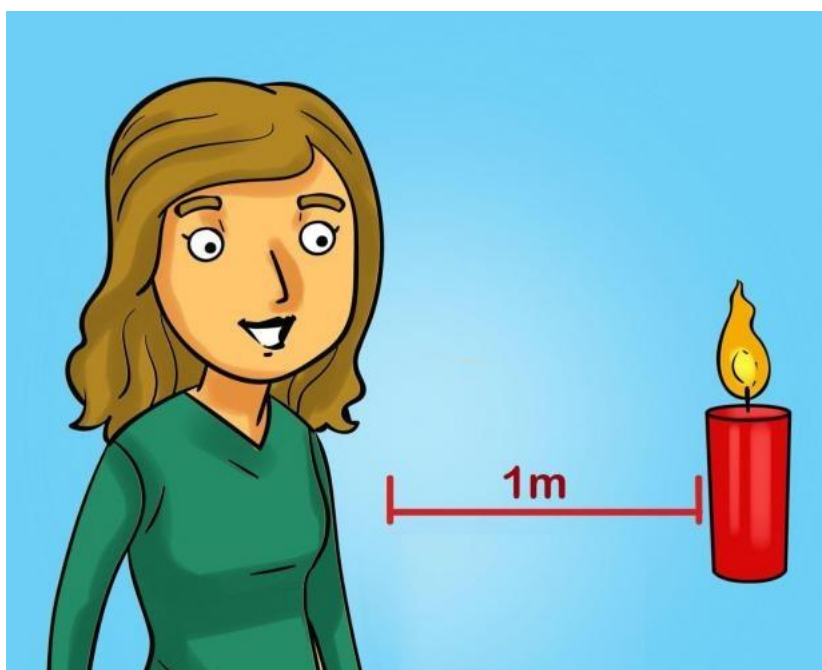
Зажгите свечу и попробуйте ее задуть с 1 раза на различном расстоянии. Если вы задули свечу с 1 метра и дальше, вашим легким 20 лет, если с 70-80 см – 40 лет, а с 50-60 см – 50 лет и больше.

Вариант второй, более точный:

Нужно подышать глубоко и спокойно, при этом засесть время и считать, сколько дыхательных циклов (вдох+выдох) вы сможете сделать в минуту:

- 40-45 циклов – вам 20 лет;
- 35-39 циклов – вам 30 лет;
- 30-34 цикла – вам 40 лет;
- 20-29 циклов – вам 50 лет;
- 15-19 циклов – вам 60 лет и больше.

Запишите результат (возраст).



3. Тест на быстроту реакции

Возьмите в одну руку, выпрямленную вперед, линейку длиной 50 см, она должна располагаться вертикально цифрой «0» вниз, но держать надо за другой, верхний конец.

Другая рука, выпрямленная вперед, должна находиться немного ниже линейки примерно на 10 см. Отпустите линейку и другой рукой попытайтесь быстро ее поймать двумя пальцами – указательным и большим. Метка, на которой поймана линейка, и будет отражать ваш возраст по быстроте реакции:

- меньше 20 см – 20 лет;
- 21-25 см – 30 лет;
- 26-35 см – 40 лет;
- 36-40 см – 50 лет;
- 41-45 см или не поймали совсем – 60 лет и больше.

Запишите полученную цифру возраста.

Тест с падающей линейкой можно провести и с помощником, который будет ее отпускать.



4. Тест на координацию (балансирование)

Встаньте прямо, закройте глаза, поднимите одну ногу сантиметров на 10 выше пола, засекайте время сами или попросите это сделать кого-то. Оцениваем результат по времени, в течение которого удалось удержать равновесие:

- 30 секунд и больше – вам 20 лет;
- 21-25 секунд – 30 лет;
- 16-20 секунд – 40 лет;
- 10-15 секунд – 50 лет;
- 10 и менее секунд или вообще не смогли удержать равновесие – 60 лет и больше.

Записали результат.

Если у вас большой возраст, или не уверены, что не упадете, лучше выполнять тест вблизи стенки или стула, чтобы при потере равновесия можно было удержаться.



5. Тест на состояние центральной нервной системы

Этот тест позволяет оценить сразу несколько функций вашего мозга: внимательность, способность к ориентированию, память, подвижность нервных процессов. Его вам должен подготовить помощник, чтобы вы заранее ничего не видели и не запомнили. Попросите кого-нибудь на квадратном листе бумаги, расчерченном клетками 5x5, написать в каждой из них цифры от 1 до 25 с произвольным, беспорядочным их расположением.

Сядьте, возьмите ручку или карандаш, положите перед собой подготовленный лист, засекайте время и в порядке последовательности счета от 1 до 25 коснитесь каждой цифры. Результат оцениваем по времени, затраченному на выполнение задания:

- до 35 секунд – 20 лет;
- 36-40 секунд – 30 лет;
- 41-50 секунд – 40 лет;
- 51-60 секунд – 50 лет;
- Более 1 минуты – 60 лет и больше.

Запишите ваш результат.

23	5	11	2	15
8	13	4	7	21
19	25	24	20	17
22	18	1	14	12
3	16	9	10	6



6. Тест на гибкость тела

Тест отражает состояние связок и мышц туловища, позвоночника, суставов ног. Встаньте ровно, на выдохе наклонитесь максимально вперед, не сгибая ног в коленных суставах. Попробуйте достать пальцами, ладонями до пола – максимально, как только сможете.

Оцениваем результат:

- если вы положили на пол обе ладони – вам 20 лет;
- коснулись пола только пальцами – вам 30 лет;
- дотянулись ладонями до уровня щиколоток – вам 40 лет;
- опустили ладони до голени ниже колен – вам 50 лет;
- не смогли опустить ладони ниже колен – вам 60 и больше лет.

Записали полученный результат.

Важно наклоняться не рывками, а плавно, постепенно до достижения максимального результата.



7. Тест на состояние костно-суставной системы

Тест на гибкость суставов отражает содержание воды в тканях костно-суставной системы. Чем больше возраст, тем больше ее потеря, тем менее эластичными и гибкими становятся суставы.

Встаньте прямо, заведите обе руки за спину: одну снизу, вторую сверху через плечо. Попробуйте на уровне лопаток соединить пальцы рук.

Результат оцениваем так:

- пальцы удалось легко сцепить в замок – вам 20 лет;
- кисти только коснулись пальцами – 30 лет;
- сблизили пальцы рук, но соприкоснуться не удалось – 40 лет;
- кисти не удалось сблизить вообще – 50 лет;
- с трудом едва завели руки за спину или это вообще не получилось – 60 лет и больше.

Записали результат.



8. Тест на состояние кожи

Этот тест отражает содержание в коже воды, коллагена, ее эластичность, уровень микроциркуляции, которые снижаются с возрастом.

Большим и указательным пальцами одной кисти возьмите в складку кожу на тыле другой кисти, слегка придавите, как бы сделайте щипок на 5 секунд, затем отпустите и засекайте время, когда пройдет белое пятно.

Оценка результата:

- не более 5 секунд – вам 20 лет;
- 6-8 секунд – 30 лет;
- 9-12 секунд – 40 лет;
- 13-15 секунд – 50 лет;
- Больше 15 секунд – 60 лет и больше.



9. Тест на сексуальное влечение

Вполне естественно, что сексуальное влечение – потребность молодого организма, оно говорит о нормальном функционировании нейрогормональной системы. В норме с возрастом происходит постепенное угасание этой функции.

Просто ответьте себе на вопрос, сколько раз в неделю, месяц, год вас посещает сексуальное желание, как часто вы его реализуете или готовы реализовать? Оценка проводится по следующей схеме:

- ежедневно – вам 20 лет;
- 5-6 раз в месяц – вам 30 лет;
- 1 раз в неделю – вам 40 лет;
- 1 раз в 2 недели – вам 50 лет;
- менее 1 раза в месяц или вообще не возникает – 60 лет и больше.

Запишите ваш результат.



Подсчитываем свой биологический возраст

Все полученные цифры возраста по каждому из 9 пройденных тестов складываем, затем эту сумму делим на 9. И как результат? Если цифра меньше вашего календарного возраста, то разрешите вас поздравить, в целом вы в хорошей форме, имеете шанс стать долгожителем. Если же ситуация обратная, не огорчайтесь, этой цифрой можно управлять.

Начинайте действовать: пройдите обследование сердца, легких – тех систем, которые дали плохие показатели по тестам. Займитесь корректировкой, пройдите, если нужно, лечение, измените образ жизни, бросьте курить, повысьте двигательную активность, измените мышление на более позитивное. А врач, психолог, спортивный инструктор всегда готовы вам помочь стать здоровее и моложе.