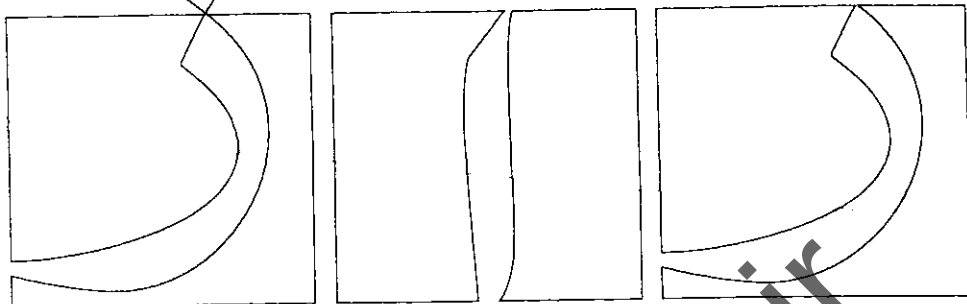


دیگر هیچ راز پنهانی وجود ندارد

دو هفته نامه The Secret



با باید «مجله راز» را خواند؟

مجله‌ی «راز»

همان گمشده‌ای است که دنبال آن می‌گردید

همان آن‌هایی که «راز» را می‌خوانند:

به شکل صحیح قانون جذب را می‌آموزند

موفقیت شغلی را تجربه می‌کنند

در انتخاب مسیر صحیح عمل می‌کنند

مشکلات عاطفی خود را حل می‌کنند

امیدی و افسردگی را تجربه نمی‌کنند

در تربیت فرزند موفق عمل می‌کنند.

زندگی شادتری خواهند داشت

«راز» نشریه‌ی کسانی است که می‌خوانند

متفاوت باشند

با «راز» زندگی بهتری را تجربه کنید

«راز» را از روزنامه‌فروشی‌های سراسر کشور بخواهید.

ن. میدان ولیعصر، ابتدای کریمخان، پلاک ۳۰۸

سامانه پیام کوتاه: ۰۲۰۰۰۷۲۰۰۰

۰۹-۸۸۹۴۲۲۴۷ و ۰۸-۸۸۹۳۰۵۷۷

info@raaz-magazine.com

www.raaz-magazine.com

گرین، باب، دبلیو، ۱۹۵۷ - م Greene, Bob (bob w)
۲۰ سال جوان تر / نویسنده باب گرین [با همکاری هرولد لاتسر، رونالد
کاتلو، دایان مکی] مترجمین نسیم رضایی، مرتضی خضری پور،
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۱

۳۱۲ ص
۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۴۸۶-۲

فیبا

عنوان اصلی: 20 years younger: look younger, feel younger, c2012
بیست سال جوانتر

طول عمر

لاتسر، هرولد / Lancer, Harold / کاتلر، رونالد ال. / Kotlr, Ronald L.

مکی، دایان ال / McKay, Diane L.

رضایی، نسیم، ۱۳۶۵ - مترجم / خضری پور، مرتضی ۱۳۶۳ - مترجم

RA ۷۷۶/۷۵/ ۴۴ ب ۹ ۱۳۹۱

۶۱۳/۲

۲۰۵۲۵۳۶

۲۰ سال جوان تر

نویسنده: باب گرین

نسیم رضایی - مرتضی خضری پور

ویراستار: محمد دشوار پسند

صفحه آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۲

قیمت: ۱۳۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۴۸۶-۲

ISBN: 978-964-236-486-2

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید

نشانی فروشگاه: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹ نسل نواندیش

فهرست مطالب

یادداشت مترجم	۱۳
مقدمه	۱۷
فصل اول	
علم افزایش سن	۲۷
فصل دوم	
سلاح نهایی در برابر پیری و ورزش	۴۹
فصل سوم	
تغذیه‌ی طولانی‌کننده‌ی عمر برای تمام زندگی	۱۱۹
فصل چهارم	
جوانی پوست خود را بازباید	۱۹۷
فصل پنجم	
خواب جوان‌کننده	۲۶۹
فصل ششم	
هنر داشتن یک زندگی زیبا	۲۹۹

یادداشت مترجم

درود بر خوانندگان گرامی

از زندگی چه می‌خواهیم؟ یک زندگی آرمانی چه ویژگی‌هایی دارد؟ برای داشتن یک زندگی مطلوب و خوشایند به چه چیزهایی نیاز داریم؟ پرسش‌هایی از این دست، چالش برانگیز به نظر می‌رسند؛ بی‌گمان پاسخ دادن به آن‌ها ساده نیست و برای افراد مختلف، معناهای متفاوتی دارند؛ اما گمان می‌کنم در ارزشمند و منحصر به فرد بودن زندگی، تردید کمی وجود داشته باشد. حال که به این دنیا آمده‌ایم و برای زندگی انتخاب شده‌ایم، تلاش برای بهره‌گیری از تمامی امکانات موجود و داشتن یک زندگی با کیفیت مطلوب، منطقی به نظر می‌رسد. تندرستی یکی از اساسی‌ترین عواملی است که می‌تواند کیفیت زندگی ما را به میزان چشم‌گیری بهبود ببخشد. با گذشت زمان و افزایش سن، شرایط جسمی و روانی ما دستخوش تغییراتی می‌شود که آگاهی یافتن از چرایی و چگونگی آن‌ها می‌تواند نقش مهمی در مدیریت زندگی‌مان بازی کند. نویسنده‌ی کتاب که دانش‌آموخته رشته‌ی فیزیولوژی ورزش است و کتاب «بهترین رژیم غذایی زندگی» او پرفروش‌ترین کتاب سال بوده است، در طول چند سال، تلاش کرده است

جنبه‌های موثر بر یک زندگی سالم و پرتراوت را بررسی کند و با بهره‌گیری از آخرین پژوهش‌ها در این زمینه‌ها، راهکارهایی عملی برای جوان‌تر ماندن ارائه دهد. رویکردهای پیشنهادی او، ورزش، تغذیه‌ی سالم، مراقبت از پوست و خواب مناسب را دربر می‌گیرد. ترکیب تاثیر این عوامل می‌تواند نقش پررنگی در فراهم کردن یک زندگی مطلوب داشته باشد؛ به‌ویژه اگر در مدیریت استرس که بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی امروزه ما شده است، موفق عمل کنیم و نگاهی مثبت نسبت به زندگی داشته باشیم. نویسنده در نگارش کتاب تلاش کرده است آخرین و به‌روزترین پژوهش‌ها را مد نظر قرار دهد و علاوه بر دانش و تجربیات خود، از همکاری متخصصان برجسته در دیگر زمینه‌ها نیز بهره بگیرد. با وجود ارائه‌ی شواهد بسیار علمی در جای‌جای کتاب، سعی شده است تا حد امکان از زبانی ساده و موثر استفاده شود. فصل مربوط به مراقبت از پوست را دکتر هارولد ا. لئسر، عضو انجمن پوست آمریکا نگاشته است؛ دکتر رونالد ال. کاتلر، عضو انجمن پزشکی خواب در آمریکا، در نوشتن فصلی در ارتباط با بهداشت خواب، و دکتر دایان ال. مک‌کی، پژوهش‌گر زمینه‌ی مکمل‌های غذایی، در نگارش بخشی درباره‌ی تاثیر و ایمنی این مکمل‌ها، با نویسنده‌ی کتاب همکاری داشته‌اند.

در برگردان این اثر به زبان فارسی، بزرگواران بسیاری ما را همراهی کرده‌اند. جناب آقای دکتر مرتضی حیدری، متخصص پوست، سرکار خانم معصومه خضری‌پور، کارشناس تغذیه، جناب آقای محمد صالح عبدی، دانش‌آموخته‌ی فیزیولوژی ورزش، و سرکار خانم دکتر سحر کریمی، در یافتن معادل‌هایی مناسب در زمینه‌ی تخصصی خود به ما یاری رسانده‌اند. همچنین بر خود لازم می‌دانیم از زحمات مدیر محترم انتشارات نسل نو اندیش، جناب آقای بیژن علی‌پور، ویراستار اثر، جناب آقای محمد دشوارپسند، و سرکار خانم الهه ایمنی که مسئولیت

صفحه‌آرایی این کار را بر عهده داشتند، نهایت قدردانی و سپاس‌گزاری را داشته باشیم. برای این عزیزان آرزوی سربلندی و شادکامی را در تمامی مراحل زندگی داریم.

در پایان امید است این کتاب مورد توجه مخاطبان فارسی‌زبان قرار بگیرد و بتواند گامی هرچند کوچک در راستای بهبود زندگی این عزیزان بردارد. آگاهی یافتن از نظرها، نقدها و پیشنهادهای شما سروران گرامی، موجب خرسندی ما و بهتر شدن این اثر در چاپ‌های بعدی خواهد شد.

مقدمه

چند سال پیش، من بخشی از فصل بهار را در حال دوچرخه‌سواری بین شهرهای مختلف گذراندم. این کاری بود که همیشه می‌خواستم آن را انجام دهم و هنگامی عملی شد که برای معرفی کتابی که نوشته بودم، مسافرت به چند شهر را برنامه‌ریزی کردم. می‌دانستم یک سفر ۳۶۰۰ مایلی فرساینده خواهد بود؛ اما فکر کردم نسبت به رفتن از یک فرودگاه به فرودگاه دیگر، به‌راستی استرس کم‌تری داشته باشد. برای کسب آمادگی، سخت تمرین کردم تا بتوانم به هدفم یعنی حدود ۱۰۰ مایل رکاب زدن در روز برسم. طوری برنامه‌ریزی کردم که در طول سفرم، هر شب را در شهری بخوابم و به کتاب‌فروشی‌ها، مراکز خرید و تناسب اندام در بیش از سی شهر سر بزنم.

هنوز خیلی از شروع سفرم نگذشته بود که احساس کردم تغییرات چشم‌گیری در حال رخ دادن است. هنگامی که به آریزونا رسیدم، گیرایی ذهنی و عاطفی‌ای در خود احساس کردم که پیش از آن، هرگز تجربه نکرده بودم. بارها پیش می‌آمد که بدون هیچ مشکلی، هشت ساعت یا بیش‌تر رکاب می‌زدم و فقط صدای نفس کشیدن و ضربان قلبم را می‌شنیدم. هنگامی که به پیرامونم نگاه می‌کردم، رنگ‌ها روشن‌تر و جهان تازه‌تر به‌نظر می‌رسید؛ صداها با وضوح بیش‌تری به گوش می‌رسید و چیزها را با جزئیات بیش‌تری

لمس می‌کردم. درواقع تمام حس‌های من تقویت شده بود و هیچ چیز موجب نگرانی و آزارم نمی‌شد؛ نه سگی که دنبالم کند، نه بارانی که بر پشتم ببارد و نه یک سربالایی بی‌رحم. همچنان که با ریتم رکاب می‌زدم، نگرانی‌های حین پیاده‌روی روزانه‌ام از میان می‌رفت و پی می‌برد که فکرم درگیر مسایل اساسی است. به چشم‌اندازها می‌نگریستم و به زندگی‌ام می‌اندیشیدم: چه چیزی برایم اهمیت داشت؟ از زندگی چه می‌خواستم؟ در طول آن سفر، تمام این‌ها برایم بسیار روشن‌تر شد.

هنگامی که به نزدیکی‌های شیکاگو رسیدم، از تغییرات فیزیکی شگفت‌آوری در خودم آگاه شدم. احساس شکست‌ناپذیر بودن داشتم و تقریباً ضد گلوله شده بودم. هر شب مثل یک سنگ می‌خوابیدم. آن زمان، یعنی اوایل چهل‌سالگی‌ام، فکر می‌کردم آمادگی بالایی برای آن برنامه داشته باشم، اما آن چالش شدید فیزیکی، من را نسبت به تمام زندگی‌ام، حتی بیست‌سالگی‌ام، قوی‌تر کرد.

با این که می‌دانستم دوچرخه‌سواری به این شکل، یک چالش خواهد بود و در پایان سفر، نسبت به شروع آن، ورزیده‌تر خواهم شد، پی نبرده بودم که این سفر تا چه اندازه من را از نظر فیزیکی و احساسی، تغییر خواهد داد؛ به‌ویژه از داشتن احساس شفافیت ذهنی تا آن حد، هیجان‌زده بودم. می‌توانستم به زندگی‌ام بنگرم و ببینم که دقیقاً کجا می‌خواستم بروم. هنگامی که به ایست‌کوست رسیدم، داشتم با تمام توان فعالیت می‌کردم و نیرو و توان، روشن‌بینی و اراده‌ی سال‌های نخستین زندگی‌ام را باز یافته بودم، حتی بیش‌تر از همیشه.

دانش‌آموختگان رشته‌ی فیزیولوژی ورزش، مزیت‌های ضد پیری فعالیت بدنی را فرا می‌گیرند و من نیز از این قاعده مستثنا نبودم. درواقع از مدت‌ها پیش، به علم افزایش سن و جلوگیری از تحلیل رفتن‌های ناشی از افزایش

سن علاقه‌مند بودم و این سفر نیز باعث شد ضمن پی بردن به توانایی‌های خویش، نسبت به این موضوع، شوق بسیار بیش‌تری بیابم. مدت زمان چندانی از آن سفر نگذشته بود که در من ایده‌هایی برای نگارش این کتاب شکل گرفت.

برای بیش‌تر مردم، سوار شدن بر یک دوچرخه و رکاب زدن به‌مدت یک ماه، عملی نیست (حتی چیزی نیست که من بتوانم به‌راحتی آن را یک بار دیگر در زندگی خود برنامه‌ریزی کنم)؛ اما مشتاق بودم که بدانم آیا می‌توان با اعمال اصلاحاتی در زندگی روزمره، کاری کرد که اثرهای مشابه ضد پیری و بهبود دهنده‌ی زندگی داشته باشد. می‌دانستم با اجرای برنامه‌ای خوب برای تناسب اندام می‌توان نقش مهمی در عقب بردن زمان بازی کرد؛ اما به چه چیز دیگری نیاز بود؟ برای پی بردن به پاسخ، چند سال بعد را با کارشناسان سایر زمینه‌ها، برای آموختن آخرین پیش‌رفت‌های علم مبارزه با پیری گفت‌وگو کردم و در پی این بودم که بفهمم کدام جنبه‌های آن پژوهش را می‌توان به برنامه‌ای عملی برای زندگی روزمره تبدیل کرد.

پس از مدتی آشکار شد چهار رویکرد اصلی در این زمینه وجود دارد که انسان را قادر می‌سازد با اثرهای پیری مبارزه‌ای موثر کند. این رویکردها عبارت‌اند از ورزش، تغذیه، مراقبت از پوست و خواب. توجه به هر یک از آنها می‌تواند نتیجه‌ای چشم‌گیر داشته باشد؛ اما نه به‌اندازه‌ی ترکیب تاثیر هر چهار مورد؛ به‌ویژه هنگامی که در زندگی، استرس را نیز کنترل می‌کنید و تفکر مثبت را به کار می‌گیرید (دو جنبه‌ی دیگری که می‌توانند به‌طور چشم‌گیری روند پیری را کند کنند). یک رویکرد کامل همه‌جانبه نه‌تنها کمک می‌کند جوان‌تر به‌نظر برسید و بیش‌تر احساس جوانی کنید، بلکه درواقع بدنتان را در مسیر بازگشت قرار می‌دهد، حتی در سطح سلولی. در این مورد بی‌گمان

راهبردهای خوب ضد پیری نه تنها می تواند باعث افزایش طول عمر شما شود، بلکه به میزان درخور توجهی، کیفیت آن را نیز بالا می برد.

با انتخاب عنوان "۲۰ سال جوان تر" برای این کتاب، ممکن است برخی آن را ادعایی اغراق آمیز بیندارند؛ اما این روزها بیش تر مردم به گونه ای زندگی می کنند که آن ها را مستعد پیری زودرس می کند. اگر سلامتی خود را به دست آورید، آن را حفظ کنید و فعالانه، تندرست بودن بیش تر را دنبال کنید، فکر نمی کنم توانایی تغییر عمده ی شرایط، اغراق آمیز باشد. این مساله کاملاً پذیرفته شده است که با افزایش سن، بدن دستخوش تغییرات مشخصی می شود و تا حدی، این تغییرات اجتناب ناپذیر هستند. حتی آثار هنری ای که در نور طبیعی و شرایط دمایی نگهداری می شوند، سرانجام دچار فرسایش می گردند. با این حال، چیزی که کم تر آشکار شده، این است که سبک زندگی و تصمیم های روزمره ما، از جمله عوامل دخیل در میزان پیر شدن ما و تسریع آن هستند. درواقع بسیاری از آن چیزهایی که ما به عنوان پیری می شناسیم - چین و چروک، افزایش وزن، ضعف حافظه، کمبود انرژی، برخی بیماری ها - اساساً با گذشت زمان، ارتباطی ندارند، بلکه نتیجه ی مستقیم یک زندگی بی تحرک، رژیم غذایی نامناسب، کمبود خواب، مراقبت ناکافی (یا عدم مراقبت) از پوست، استرس بیش از اندازه و حتی یک نگرش ناامیدانه هستند. پس اگر این عادت ها وارونه شوند - اگر تحرک بیش تری داشته باشید، غذاهای سالم و افزایش طول عمر بخورید، خواب خوب و کافی داشته باشید، از پوستتان محافظت و آن را تغذیه کنید و مثبت اندیش باشید - نشانه های پیری نیز وارونه خواهند شد.

برخی مردم این پیام را دریافته اند که سبک زندگی شان به راستی می تواند زمان را به عقب بازگرداند؛ اما برخی این پیام را به اشتباه این گونه تفسیر کرده اند که باید هر برنامه ی ضامن جوانی ماندگار را با شوق فراوان دنبال

کرد. تمرین‌های شدید ورزشی، رژیم‌های غذایی سخت و طاقت‌فرسا، درمان‌های هورمونی اثبات‌نشده و عمل‌های جراحی زیبایی ممکن است در نگاه اول، راه‌هایی سریع و موثر برای بازگرداندن جوانی به‌نظر برسند؛ اما بیش‌تر وقت‌ها، تاثیری غیر سازنده دارند. در عوض، آن‌چه در این کتاب به شما پیشنهاد می‌کنیم، راهبردهایی طبیعی و علمی هستند که بدن (و ذهن) شما را به بهترین وضعیت می‌رسانند و حتی سن فیزیولوژیک شما را کاهش می‌دهند. درواقع هدف این نیست که به شما کمک کنیم تا به نوجوانی خود باز گردید، بلکه به شما کمک می‌کنیم تا طولانی‌ترین، پربارترین و سالم‌ترین زندگی را در پیش بگیرید و قوی، پر انرژی، هوشیار و با اعتماد به‌نفس بمانید و سنتان شما را محدود (یا ناتوان) نکند؛ به دیگر سخن، سنتان مسالهای جزئی خواهد بود؛ چیزی که روی گواهی‌نامه‌ی رانندگی‌تان درج خواهد شد؛ اما نشانه‌ی سلامتی یا توانایی‌های شما نیست.

من پنجاه سالگی را رد کرده‌ام و همیشه به‌دلیل تلاشم برای داشتن یک زندگی سالم، به خود بالیده‌ام. برخی از آن عادت‌ها، با افزایش سن به من کمک کرده‌اند؛ البته به ورزش کردن اهمیت بسیاری داده‌ام و حد بسیار خوبی را در تغذیه‌ی سالم، داشتن خواب کافی و کنترل استرس نیز رعایت کرده‌ام. تنها زمینه‌ای که دوست داشتم در آن کوشا تر بودم، مراقبت از پوستم است که از خیلی پیش‌تر، پاشنه‌ی آشیلیم به‌شمار آمده است. مانند خیلی افراد دیگر، من پیش از کاربرد روزافزون کرم‌های ضد آفتاب بزرگ شدم. در آن زمان، هیچ

فردی چیزی از SPF^۱ نشنیده بود و با این که از آسیب‌های آفتاب‌سوختگی آگاه بودیم، چیزی از خطرهای در معرض آفتاب بودن نمی‌دانستیم.

هنگامی که برای نوشتن این کتاب، اطلاعات جمع‌آوری می‌کردم و به دنبال یافتن متخصصی برای همکاری در فصلی درباره‌ی مراقبت از پوست بودم، فکر کردم ممکن است بتوانم از خودم به‌عنوان موش آزمایشگاهی استفاده کنم. در آن زمان به دلیل هر دقیقه مراقبت نکردن از پوستم در برابر آفتاب، پشیمان بودم و به کمک‌هایی برای جوان کردن دوباره‌ی پوستم نیاز داشتم. برنامه‌ام این بود که با چندین متخصص پوست رده‌بالا صحبت کنم، محصولات و توصیه‌هایشان را به کار بگیرم و بینم آن‌ها و من چقدر موفق می‌شویم.

پیش از ملاقات دکتر هارولد ا. لنسر، با چند پزشک دیگر صحبت کرده و برنامه‌هایشان را به کار بسته بودم، اما نتایج چندان درخشانی نگرفته بودم. هنگامی که به دیدن دکتر لنسر رفتم، هم دانش و هم رفتار او بلافاصله من را تحت تاثیر قرار داد. در طول قرار ملاقاتم، وی به معاینه و ارزیابی پوست زیر چانه‌ام پرداخت و پس از آن، دستیاران و پرستارانش را به داخل فراخواند و من در میان گروهی از زنانی قرار داشتم که طوری به من نگاه می‌کردند انگار که یک ظرف کشت باکتری باشم. دکتر لنسر گفت: "به او نگاه کنید. بدن کسی را دارد که چند دهه جوان‌تر است." همین که کمی احساس غرور کردم، افزود: "با وجود این، پوستش دقیقاً متناسب با سنش است." او شروع به نشان دادن همه‌ی آسیب دیدگی‌های ناشی از نور خورشید و لکه‌های پیری کرد. امیدوار بودم گزارش بهتری بشنوم؛ اما با توجه به این که نوع پوستم طوری

۱. Sun Protection Factor. در فصل چهارم، درباره‌ی این عامل، توضیحاتی ارائه شده است.

است که اگر به آن خیره شوید، چین می‌خورد، شگفت‌زده نشدم و دکتر لنسر، همان‌طور که در فصل مربوط به او خواهید خواند، این موضوع را توضیح می‌دهد.

چیزی که درباره‌ی رویکرد دکتر لنسر بیش‌تر دوست دارم (و فکر می‌کنم شما هم دوست خواهید داشت) این است که او نشان داده است می‌توانید با سه گام ساده‌ی مراقبت از پوست، کاری کنید که پوست‌تان جوان‌تر شود. به باور او، همه‌ی روش‌های زیبایی مرسوم، از لیزرها و پرکننده‌ها گرفته تا نوروتوکسین‌ها^۱، درواقع آخرین گزینه‌های زیباکننده هستند و در مراقبت از پوست، روند موجود در حال دور شدن از این مداخله‌های تهاجمی و تمایل به سمت رویکردی مقرون‌به‌صرفه‌تر، طبیعی‌تر و قابل اجرا توسط شخص است - تجربه‌ی شخصی خودم نیز گواه این مدعا است.

متخصص دیگری که در نوشتن این کتاب کمک بزرگی کرد، دکتر رونالد ال. کاتلر است. ملاقات و آشنایی کاتلر و من هنگامی صورت گرفت که به‌صورت اتفاقی قرار بود در برنامه‌ای تلویزیونی حضور پیدا کنیم. گفته‌های او درباره‌ی خواب را شنیدم و شیوه‌ی او را برای داشتن یک خواب شبانه‌ی خوب و روش انتقال اطلاعات جذاب و شنیدنی او را تحسین کردم. دکتر کاتلر که با همکاری مریان کارینچ، کتاب «۳۶۵ راه برای داشتن یک خواب شبانه‌ی خوب» را نیز نوشته است، در فصل مربوط به خود توضیح می‌دهد که با افزایش سن، خواب چگونه تغییر می‌کند و چگونه می‌توانید با چند راهکار ساده، این تغییرات را بی‌اثر کنید. خواب کافی نه‌تنها بر ظاهر و احساس شما اثر می‌گذارد، بلکه به نوعی موجب افزایش طول عمر نیز می‌شود.

۱. موادی سمی که مانع عملکرد سلول‌های عصبی می‌شوند و در ثابت کردن چین و چروک از آن‌ها استفاده می‌شود.

دوست دارم آخرین اطلاعات را درباره‌ی سلامتی، ورزش، مراقبت از پوست و تغذیه شامل مصرف ویتامین‌ها، مواد معدنی و دیگر مکمل‌های غذایی با مخاطبانم در میان بگذارم؛ اما به کیفیت مکمل‌های موجود در بازار و اطلاعات همراه آن‌ها تردید دارم. همیشه به‌نظر می‌رسد آن‌ها از یک چیز، زیاد دارند و از چیزی دیگر، خیلی کم. این مسایل ناامیدکننده من را به فکر راه‌اندازی خط تولید محصولات خودم انداخت. از این رو دکتر دایان ال. مک‌کی را ملاقات کردم تا با او درباره‌ی تاثیر و ایمنی مکمل‌ها مشورت کنم. دکتر مک‌کی پژوهش‌های گسترده‌ای روی مکمل‌های ویتامینی و مواد معدنی انجام داده و از آخرین مطالعات انجام‌شده در این زمینه آگاه است. همکاری او نیز در این کتاب، بسیار گران‌بها بوده است. در فصل سوم، دکتر مک‌کی کمک می‌کند مکمل‌های مفید و دارای فواید واقعی ضد پیری را از مکمل‌های غیرمفیدی که موجب هدر دادن پول می‌شوند، جدا کنید و برای افزودن امن مکمل‌ها به رژیم غذایی، راهنمایی‌هایی ارائه می‌کند.

روزی شخصی از وودی آلن^۱ پرسیده بود که درباره‌ی فرایند پیری چه حسی دارد و آلن پاسخ داده بود: "بسیار خوب، من بر ضد آن هستم." با خواندن این مطلب خندیدم و با خودم گفتم، منم همین‌طور! اما حقیقت این است که من به‌راستی بر ضد افزایش سن نیستم. من درواقع به‌دنبال افزایش سن به‌صورتی مطلوب هستم. پذیرش این که سن شما افزایش می‌یابد، با پذیرفتن زندگی‌ای که به‌واسطه‌ی بیماری‌ها و مشکلات مرتبط با افزایش سن، محدود شده است یا شرایطی که در آن، بهترین ظاهر و احساس را ندارید، یکسان نیست.

۱. نویسنده، کارگردان و بازیگر سرشناس آمریکایی

درواقع سن فقط یک عدد است و این که چقدر توانایی خوب زندگی کردن را دارید، مهم است. هنرپیشه‌ی طنزپرداز، جورج برنس، گفته است: "شما نمی‌توانید کاری در مورد افزایش سن انجام بدهید؛ اما نباید پیر شوید." و برنس می‌دانست درباره‌ی چه چیزی صحبت می‌کند. او تا صدسالگی یک زندگی پر انرژی داشت.

من هم دوست دارم تا صدسالگی زندگی کنم؛ مادامی که می‌توانم یک زندگی مطلوب در آن سن زیاد داشته باشم. مطمئن هستم بیش‌تر مردم این‌گونه می‌خواهند؛ اما به‌عنوان پدر دو فرزند کم سن و سال، دلیل ویژه‌ای برای طلب عمر طولانی و داشتن توان و سرزندگی دارم تا بتوانم از بودن با خانواده‌ام در مابقی سال‌های زندگی لذت ببرم. من دیر پدر شدم - وقتی اولین فرزندمان به دنیا آمد، تقریباً پنجاه سال داشتم - و این موضوع به من انگیزه‌ای باورنکردنی داده است که تا جایی که می‌توانم پرتوان، تندرست و جوان بمانم. اگر در زمان بررسی و مطالعه‌ی فرایند افزایش سن نکته‌ای یاد گرفته باشم، این بوده که انگیزه خیلی مهم است، همان‌طور که برای به‌دست آوردن هر چیز با ارزشی بسیار مهم است. اگر می‌خواهید به زیبایی زندگی کنید، نمی‌توانید تن‌آسا باشید. برای کند کردن روند افزایش سن، به چند قاعده و کار سخت نیاز دارید - اگر ساده بود، همه بیست سال جوان‌تر به نظر می‌رسیدند و چنین احساسی داشتند. هنگامی که به همه‌ی اجزای این برنامه، احساس تعهد کنید - متناسب ماندن، تغذیه‌ی درست، مراقبت از پوست، خواب خوب - راهتان را از عامه‌ی مردم جدا می‌سازید و پاداش تلاش‌هایتان را به‌خوبی خواهید گرفت. پس سبک زندگی کنونی خود را بررسی و برنامه‌ی خود را دوباره تنظیم و اشتیاقاتان را هدایت کنید و به‌سوی پیاده کردن یک سبک زندگی جدیدتر، سالم‌تر و برنامه‌ای ضد پیری حرکت کنید و به من اعتماد کنید، زیرا نتایج شگفت‌آوری به‌دست خواهید آورد.