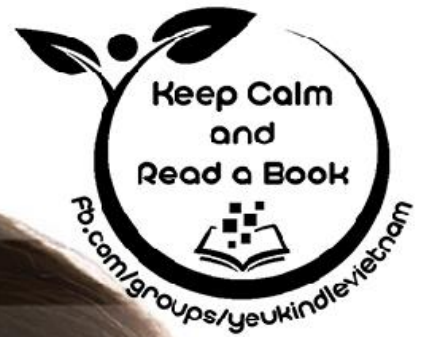


JOSEPH CHANG, PH.D.

TS-BS Trần Ngọc Ánh *hiệu đính*
Nguyễn Thị Bảo Ngọc *dịch*



THE AGING MYTH

BÍ ẨN CỦA LÃO HÓA

GIẢI MÃ CÔNG NGHỆ CHỐNG LÃO HÓA
GIỮ MÃI TUỔI THANH XUÂN



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

THÔNG TIN EBOOK

Kindle Kobo Vietnam

www.facebook.com/groups/yeukindlevietnam

Keep Calm
and
Read a Book



Tên sách

BÍ ẨN CỦA LÃO HÓA

Nguyên tác

THE AGING MYTH

Tác giả

Joseph Chang

Phát hành

FN

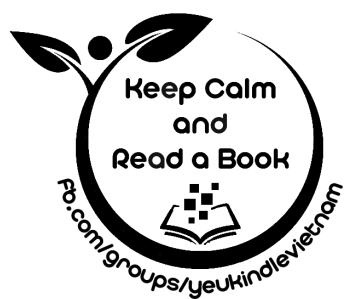
Nhà Xuất Bản

NXB TP HCM

Ebook

2021 kindlekobovn





MỤC LỤC | TABLE OF CONTENTS

Hội yêu đọc sách Kindle Việt Nam

1. Lời nói đầu
2. 1. Môi lo lão hóa
3. 2. Những cải tiến thực tế
4. 3. Công nghệ ageLOC
5. 4. Cuộc cách mạng của mọi cuộc cách mạng
6. 5. Tại sao lão hóa lại khiến ta quan tâm?
7. 6. Trò chuyện thẳng thắn về ageLOC
8. 7. Chủ động lựa chọn
9. Kết luận
10. Về tác giả
11. Lời cảm ơn
12. Phụ lục
13. Bảng thuật ngữ
14. Những trải nghiệm sử dụng ageLOC
15. Hình ảnh về khoảng cách tuổi tác và biểu đồ nhiệt

*“Trong cuốn sách này, Joe Chang nhấn mạnh sự quan trọng của gien và biểu hiện gien trong việc trì hoãn sự lão hóa và xua tan đi bí ẩn rằng ta không thể làm chậm chiếc đồng hồ lão hóa ấy. Chang cho rằng những phương pháp chống lão hóa hiệu quả nhất đều hướng mọi người đến lối sống khỏe mạnh và sử dụng các chất dinh dưỡng vi lượng cần thiết. **Bí Ẩn Của Lão Hóa** là cuốn sách dành cho những ai mong muốn có một sức khỏe tốt để cải thiện cuộc sống và kéo dài tuổi thanh xuân.”*

TS. LESTER PACKER, Giáo sư kiêm nhiệm, khoa Dược lý và Khoa học Dược phẩm, trường Đại học Dược, Giáo sư Xuất sắc tại trường Đại học Southern California, Học viện Khoa học Trung Quốc, Viện Khoa học Dinh dưỡng, Thượng Hải, Trung Quốc*

*“**Bí Ẩn Của Lão Hóa** là cuốn sách dành cho bất kỳ ai quan tâm đến sự lão hóa một cách khỏe mạnh. Lão hóa không đơn thuần là quá trình hao mòn và hư hỏng bị động theo thời gian, mà còn là một quá trình sinh học chủ động, được điều chỉnh bởi một số gien chủ đạo. Vai trò then chốt của biểu hiện gien đối với sự lão hóa được Joe Chang giải thích ở cấp độ mà độc giả có thể lĩnh hội được, song không làm mất đi tính khoa học. Đây là một cuốn sách đáng đọc vì nó thật sự thành công trong việc giải thích một quy trình rất phức tạp cho những người không chuyên với ít ngôn ngữ chuyên môn nhất.”*

TS. MAKOTO KURO-O, Phó giáo sư Bệnh lý học, Trung tâm Y khoa Đại học Texas Southwestern*

“Với sự hỗ trợ của khoa học di truyền, tiến sĩ Chang đã mang đến một phương pháp đột phá cho nhu cầu duy trì tuổi trẻ của nhân loại.”

JACKIE SLIVER, Người sáng lập và Chủ tịch,
AgingBackwards.com

*“Joe Chang và nhóm của anh hiểu rõ hơn ai hết vai trò của
gien trong quá trình lão hóa da. Nghiên cứu này sẽ mở đường cho
thế hệ sản phẩm chăm sóc da mang lại nhiều lợi ích hơn chứ không
chỉ nhằm tới những dấu hiệu lão.”*

ZOE DIANA DRAELOS, M.D., F.A.A.D., Bác sĩ Da liễu và
Tổng biên tập của Tạp chí *Da liễu & Mỹ phẩm**

*“Nu Skin cố gắng hết sức để thúc đẩy sự đổi mới, và ageLOC là
minh chứng rõ rệt rằng những nỗ lực đó rất có giá trị, đồng thời
cũng là một thông điệp rất rõ ràng rằng Nu Skin là nơi có thể tạo
nên những điều tuyệt vời.”*

BLAKE RONEY, Chủ tịch Ban Điều hành, Công ty Nu Skin

*“Những nghiên cứu sâu rộng và kinh nghiệm của tiến sĩ Joseph
Chang trong lĩnh vực chống lão hóa đã mang đến những giải pháp
độc đáo và để giúp chúng ta có diện mạo và cảm giác tươi trẻ suốt
cuộc đời. Cách tiếp cận mới mẻ dựa trên nền tảng những nghiên
cứu di truyền học sâu rộng sẽ mang đến hy vọng về một tương lai
tươi trẻ hơn cho những ai đang tìm kiếm.”*

TS. DAVID BEARSS, Đồng giám đốc Trung tâm Nghiên cứu
Trị liệu, Viện Ung thư Huntsman, giáo sư Đại học Y Khoa Utah*

*“Cuốn sách này mang đến cho người đọc khắp nơi quyền được
chọn cách họ sống phần đời còn lại. Joe Chang nói về lý tưởng cả
đời ông: làm thế nào để sống lâu hơn, khỏe hơn. Ông cũng cho bạn
những công cụ để chủ động trong cuộc chiến chống lại sự lão hóa
của mỗi người.”*

TS. KEN DYCHTWALD, Chủ tịch và CEO của *Age Wave*, tác giả tựa sách *Age Wave*, *Age Power* và *A New Purpose*

*** Thành viên của Ban cố vấn Nu Skin** (xem trang 171-183)

Gửi Ping, người luôn khiến tôi tươi trẻ!

LỜI NÓI ĐẦU

“Đừng ước sống lâu, hãy mong sống khỏe.”

Benjamin Franklin

Ai rồi cũng sẽ già đi, nhưng liệu chúng ta cứ phải trượt dài một cách mù quáng theo năm tháng, chấp nhận tuổi già kéo đến? Sẽ không có chuyện đó nếu có tôi ở đây để giúp bạn. Đã từ rất lâu, chúng ta luôn muốn biết vì sao và bằng cách nào chúng ta bị già đi, và liệu chúng ta có thể làm gì để xoay chuyển tình thế. Nhiều năm qua, mong muốn níu kéo tuổi trẻ của con người đã mang đến cho chúng ta rất nhiều loại mỹ phẩm, thuốc thang và cả những ý tưởng nực cười, thậm chí ngớ ngẩn. Từ kệ hàng mỹ phẩm đến những đoạn phim hướng dẫn trên YouTube, chúng ta đã thấy không ít những ý tưởng kỳ quái về chống lão hóa. Tuy nhiên, trong vài thập niên gần đây, một số nghiên cứu khoa học nổi trội, trước đây chưa từng có đã giải mã những thông tin mới về lão hóa, mang đến những đột phá vượt bậc trong việc chống lão hóa.

Cuốn sách này chứa đựng những nghiên cứu và những giải thích khoa học đột phá về nguồn gốc của lão hóa!

Chắc hẳn bạn đã nghe câu nói rằng tri thức là sức mạnh. Triết gia Plato từng nói: “Cách đo lường một con người là xem họ làm gì với sức mạnh của mình”. Sau khi đọc xong cuốn sách này, bạn sẽ biết được những lý do gây lão hóa, qua đó bạn có thể sử dụng

những kiến thức trong sách để tăng khả năng chiến thắng sự lão hóa của bản thân.

Bạn sẽ có sức mạnh để cải thiện nhiều dấu hiệu tuổi già như: vết chân chim, khô miệng và nếp nhăn. Bạn sẽ hiểu hơn về cơ thể mình và biết những điều cần thiết để duy trì sức sống tươi trẻ từ bên trong, cũng như tránh được việc đột quỵ vì sụt giảm năng lượng đột ngột. Bạn sẽ làm được điều này mà không cần xâm phạm gì vào cơ thể, không kim, không dao, không tia laser hay những chất kích thích có khả năng gây hại, vừa tốn tiền vừa tiềm ẩn những tác dụng phụ tiêu cực.

Trong quyển sách này, bạn sẽ gặp được nhiều người đã từng đạt được những lợi ích rõ rệt mà không cần đến những biện pháp quá đà để duy trì sức khỏe. Những câu chuyện của họ sẽ khiến bạn tự hỏi họ đã làm gì để trông tuyệt vời như vậy. Vậy nên hãy đọc tiếp để hiểu về cội nguồn phát kiến tuyệt vời của chúng tôi và cách áp dụng nó.

Vài năm trước, tôi đã phải đứng trước bước ngoặt trong sự nghiệp của mình. Sau nhiều năm nghiên cứu phát triển được học và đã đạt được những hiệu quả tích cực trên một số bệnh nguy kịch cùng một vài triệu chứng liên quan đến việc lão hóa nghiêm trọng, tôi quyết định chuyển việc. Tất nhiên, rất nhiều bạn bè, đồng nghiệp và thành viên trong gia đình đã thắc mắc tại sao tôi có thể quay ngoặt như vậy sau khi đã dành gần như cả cuộc đời tìm hiểu về cách điều trị bệnh. Hay nói cách khác, tôi có điên không khi từ bỏ sự nghiệp giúp đỡ rất nhiều người đang phải chịu những căn bệnh hiểm nghèo?

Câu trả lời rất đơn giản. Tôi không điên; tôi chỉ muốn có một sự thay đổi trong việc trị bệnh. Nghĩa là thay đổi từ việc chữa trị, vốn chỉ dành riêng cho những ai đã mắc bệnh, sang việc giúp họ phòng tránh bệnh tật **trước khi** chúng có thể xảy ra. Xin cho tôi được kể một chút về cuộc đời mình.



Joe (đứng giữa) cùng cha mẹ và anh trai

Từ nhỏ, tôi đã rất đam mê khoa học. Mẹ tôi là giáo viên tiểu học còn bố tôi là công nhân mỏ. Anh chị em tôi được nuôi dạy rất kỷ luật và chúng tôi đều vào đại học. Cha mẹ tôi đã vất vả rất nhiều để chúng tôi có được thành quả ngày hôm nay.

Sau những năm tháng học hành và rèn luyện căng thẳng, tôi trở thành nhà nghiên cứu cho nhiều công ty dược phẩm lớn, bao gồm cả Wyeth-Ayerst Research và Rhone Poulenc Rorer. Sau đó, tôi thành lập một công ty sinh học ở Boston tên là Binary Therapeutics. Dù đạt được những thành công này, tôi vẫn cảm thấy mình có một sứ mệnh cao cả hơn. Công việc của tôi khi đó là bào chế ra những loại thuốc chuyên chữa trị sự rối loạn sức khỏe trầm trọng. Đừng hiểu nhầm ý tôi, tất nhiên đó là một điều tuyệt vời, nhưng những kinh nghiệm của bản thân lại thôi thúc tôi phải làm gì đó thật sự có ích cho toàn cộng đồng, cả cho những người có và không có bệnh nặng. Sau khi đã xác định như vậy, việc chữa trị những ca bệnh nguy kịch với tôi chẳng khác nào cố gắng lừa đàn ngựa về chuồng sau khi chúng đã sống chuồng. Tôi bắt đầu tập trung vào những mục tiêu rõ ràng hơn – đó là giữ đàn ngựa ở trong chuồng từ đầu. Nói cách khác, tôi muốn mọi người giữ được sức khỏe, để họ sẽ chẳng bao giờ cần đến những thứ thuốc đó.

Tôi bán lại công ty Binary Therapeutics và thành lập Pharmanex cùng với bạn đồng nghiệp của tôi, Michael Chang (chúng tôi không phải họ hàng đâu). Nền tảng dược học của Michael, kết hợp với nền tảng kiến thức sinh học của tôi đã tạo nên một đội rất ăn ý. Việc kết hợp hai mảng chuyên môn như vậy đã cho phép chúng tôi mang đến một góc nhìn mới mẻ cho ngành công nghiệp thực phẩm chức năng. Chúng tôi bắt đầu phát triển

những sản phẩm chức năng ăn kiêng tự nhiên và tinh khiết, đã được khoa học chứng minh có tác dụng tạo nên sức kháng thể tự nhiên cho cơ thể từ cấp độ tế bào. Công ty chúng tôi mang đến những sản phẩm dinh dưỡng cao cấp để duy trì và bảo vệ tế bào, mô và các cơ quan trong cơ thể, giúp việc lão hóa diễn ra một cách khỏe mạnh.

Pharmanex khác vô số những công ty thực phẩm chức năng ăn kiêng khác ngoài thị trường ở chỗ: chúng tôi xem khoa học là trọng tâm. Trừ một vài ngoại lệ, chúng tôi thấy rằng ngành công nghiệp thực phẩm chức năng giảm cân có đầy vấn đề. Nó cần sự chính xác về mặt khoa học, cũng như sự kiểm soát chất lượng nghiêm túc. Chúng tôi quyết tâm tạo nên sự thay đổi bằng phương pháp của mình. Tất cả những phát triển và nghiên cứu của chúng tôi đều dựa trên những tiêu chuẩn được học rất nghiêm ngặt.

Năm 1998 là năm thứ ba chúng tôi đi vào sản xuất. Với sản phẩm phủ khắp cả ngàn cửa hàng, nghiên cứu của chúng tôi đã nhận được sự chú ý trong ngành và cả những lời ngỏ ý muốn mua lại công ty. Chúng tôi đề mắt tới ba lời đề nghị, mà hai trong số đó đến từ những ông trùm ngành dược. Tình trạng lúc ấy rất khó xử. Chúng tôi cần tiền và sự chống lưng từ một công ty lớn để thúc đẩy nghiên cứu và giành lấy khả năng mang những thực phẩm chức năng tự nhiên tốt nhất thế giới đến với thị trường toàn cầu. Tuy nhiên, nếu chọn sai công ty đầu tư, liệu chúng tôi có còn khả năng duy trì sự trung thực và cái gốc khoa học của thương hiệu?

Chúng tôi đã đạt được doanh thu đáng kể, nhưng so với những công ty dược lớn, doanh thu của chúng tôi chỉ là một giọt nước. Những sản phẩm của Pharmanex sử dụng liều lượng nguyên liệu tốt nhất và hiệu quả nhất, nhưng những nguyên liệu đó cũng rất đắt

đỏ. Liệu rằng công ty mẹ sẽ hỗ trợ cam kết của chúng tôi để đạt được sự xuất sắc khoa học này đến bao giờ?

Chúng tôi đã tiêu tốn mọi nguồn tài nguyên có sẵn (thời gian và tiền bạc) để phát triển các thực phẩm chức năng tự nhiên hiệu quả nhất. Chúng tôi đã đầu tư cả trái tim và danh tiếng của mình vào những công thức này, và chúng tôi muốn tìm một đối tác biết trân trọng những gì chúng tôi có và phát triển nó chứ không phải phá vỡ nó. Tôi thà thất bại với sản phẩm chất lượng, còn hơn thành công với cái mà tôi coi là “rác rưởi”.

Công ty thứ ba tiếp cận chúng tôi là Nu Skin Enterprises, một công ty toàn cầu đã hoạt động trên 26 thị trường xuyên suốt châu Mỹ, châu Á và châu Âu, với đội ngũ bán hàng đa quốc gia gồm hơn 500.000 nhà phân phối độc lập. Thật lòng mà nói, tôi không biết gì về công ty này hay ngành bán hàng trực tiếp nói chung, nên tôi đã khá nghi ngờ.

Càng tìm hiểu, tôi càng nhận ra sự lựa chọn nào mới là đúng đắn. Nu Skin đã tồn rất nhiều năm và đầu tư hàng triệu đô la vào việc phát triển dòng sản phẩm cao cấp trong lĩnh vực chăm sóc da và làm đẹp. Những sản phẩm này được nghiên cứu và sản xuất theo tiêu chuẩn chất lượng cao nhất; công ty này nhận ra rằng vẻ đẹp nằm ở cả bên trong và bên ngoài. Tôi đã thực sự bị ấn tượng. Họ có cùng chí hướng với chúng tôi. Michael và tôi cảm nhận được rằng, việc cả hai công ty đều có mục tiêu là trung thành với việc sản xuất những sản phẩm có chất lượng đạt tiêu chuẩn cao nhất sẽ khiến chúng tôi rất ăn ý. Bằng cách kết hợp chuyên môn dinh dưỡng của chúng tôi với dòng chăm sóc da vốn đã lớn mạnh của Nu Skin Enterprises, chúng tôi có tiềm năng để định nghĩa lại ngành công

nghiệp chống lão hóa. Chúng tôi có thể thực sự thay đổi cuộc sống bằng cách mang đến vẻ đẹp và sức khỏe từ bên trong lẫn bên ngoài.

Chúng tôi biết rằng, một khi về cùng một công ty, cùng sống và thở trên một cương lĩnh, chúng tôi sẽ có khả năng tạo nên những điều vĩ đại. Và quan trọng hơn hết, chúng tôi sẽ không can hy sinh chất lượng vì lợi nhuận. Khi cùng chiến tuyến, chúng tôi sẽ có khả năng tạo ra một công ty làm nên sự khác biệt. Với đội ngũ bán hàng đa quốc gia (hiện gồm hơn 750.000 nhà phân phối độc lập) cùng những sản phẩm công hiệu cao, chúng tôi hoàn toàn có thể đạt đến đẳng cấp thế giới chỉ sau một đêm.

Đây là một hướng đi đúng đắn và kỹ thuật của chúng tôi sẽ nhờ đó mà tiến bộ. Cùng nhau, chúng tôi có thể cải thiện cuộc sống và giúp đỡ mọi người! Chắc chắn rằng nếu không có truyền thống và mục tiêu hướng đến chất lượng về mặt khoa học, một bước tiến đột phá trong lĩnh vực chống lão hóa như được giới thiệu trong sách này sẽ không thể nào có được.

Với sự hỗ trợ về cả tinh thần lẫn tài chính từ một công ty luôn sẵn sàng giúp đỡ chúng tôi trong những nghiên cứu khoa học về sức khỏe, chúng tôi đã có thể đi nước đi quan trọng tiếp theo. Bằng việc gia nhập đội ngũ cộng sự hiện tại với hơn 75 nhà khoa học đầy nhiệt huyết, cũng như cộng tác với nhiều viện khoa học trên toàn thế giới, giờ đây hệ thống nghiên cứu và phát triển công nghệ của Tập đoàn Nu Skin đã có thể liên tục cho ra các công thức và sản phẩm chất lượng, giúp chúng tôi đặt ra những tiêu chuẩn mới trong ngành công nghiệp chống lão hóa.

Vâng, nửa sau con đường sự nghiệp của tôi dành cả cho những việc sau: cố gắng hết sức để giữ đàn ngựa không chạy cuồng lên,

kìm hãm những tác động xấu của sự lão hóa, và cống hiến cuộc đời mình để giúp tất cả những ai nắm quyền kiểm soát sức khỏe và phúc lợi của bản thân, cả ở hiện tại lẫn tương lai của họ. Tôi không chỉ chọn dành sự chú tâm của mình cho cả một nền văn hóa phòng bệnh và sống khỏe, mà tôi còn giúp được mọi người đạt thể trạng và lối sống mơ ước, tránh xa sự tàn phá của tuổi tác!

Trong suốt mười năm qua, chúng tôi liên tục phát triển những công thức và công cụ đột phá ở mức cơ bản và giới thiệu chúng với người tiêu dùng. Chúng tôi luôn tự hào về truyền thống luôn đổi mới, sáng tạo của mình. Và bây giờ, với quyển sách này, tôi sẽ giới thiệu với bạn về đột phá tiếp theo, đột phá ý nghĩa nhất, mãi mãi thay đổi lĩnh vực chống lão hóa.

KHOA HỌC ĐỘT PHÁ CỦA CHÚNG TÔI

Thông qua những lần cộng tác mới nhất với vài nhà nghiên cứu hàng đầu về chống lão hóa trên thế giới, chúng tôi bắt đầu nghiên cứu ở cấp độ di truyền học và đã có những đóng góp kiến thức độc đáo, mới mẻ vào nền khoa học chống lão hóa.

Ở những trang tiếp theo, tôi sẽ giới thiệu cho bạn về công việc của chúng tôi, đồng thời giải thích những triết lý, nghiên cứu của chúng tôi, và những tác động đáng kinh ngạc của chúng tôi để thay đổi cuộc sống con người.

Cụ thể hơn, tôi sẽ giải thích cho bạn làm cách nào để chúng tôi nhận diện các nhóm gen được cho là có liên quan mật thiết tới việc lão hóa trên cơ thể và da. Khi hiểu rõ nhóm gen nào có vai trò lớn nhất trong việc lão hóa, chúng ta mới có thể “nhắc” chúng hoạt động ở cường độ như khi xưa ta còn trẻ. Cũng như cái máy tính vậy, qua thời gian, khi máy tính của bạn không còn hoạt động được

như lúc mới mua, khi nó bị hư hỏng và đứng máy, bạn sẽ làm gì?
Bạn sẽ thiết lập lại hoạt động của nó, đúng không? Đó chính là việc
chúng ta sẽ làm với những bộ gien này.

Thiết lập lại chúng!

MỐI LO LÃO HÓA

“Tuổi tác đối với tôi không có ý nghĩa gì cả.

Tôi không thể già, tôi đang làm việc. Miễn là bạn vẫn làm việc, thì bạn hãy còn trẻ.

Khi tôi đứng trước khán giả, tất cả tình yêu và sức sống ấy lan tỏa khắp người tôi và tôi quên đi tuổi tác của mình.”

George Burns

VÀO MỘT BUỔI TỐI NỌ, KHI XEM TI-VE, tôi để ý rằng trong suốt chương trình 1 tiếng đồng hồ có tận 3 quảng cáo 60-giây chào mời sản phẩm chống lão hóa. Chủ đề chống lão hóa đang là cơn sóng khổng lồ cán quét thế giới. Đây là một xu hướng lớn, chứ không chỉ là một nhất thời. Công trình nghiên cứu chống lão hóa đang chín muồi và sẽ còn tồn tại lâu. Các sản phẩm và dịch vụ chống lão hóa, từ mỹ phẩm, thức ăn đến thực phẩm chức năng đang xuất hiện với mật độ ngày càng dày đặc khắp thế giới.

Xu hướng toàn cầu này còn đi xa hơn nhiều chứ không đơn thuần chỉ để thỏa mãn nhu cầu có một vẻ ngoài trẻ trung hơn. Theo một báo cáo của Cục Điều tra Dân số Hoa Kỳ và Viện Sức khỏe Quốc gia, hiện nay khoảng nửa tỷ người đang ở nhóm tuổi hơn 65, và nội trong thế kỷ này con số ấy sẽ tăng rất nhanh lên đến 1 tỷ. Tới năm 2040, nhóm tuổi này sẽ có khoảng 1,3 tỷ người, chiếm 14% tổng dân số thế giới. Lần đầu tiên trong lịch sử loài người, chỉ trong

10 năm mà số người trong nhóm tuổi 65 trở lên sẽ vượt qua số trẻ em trong nhóm dưới 5 tuổi. Ở nhiều quốc gia, nhóm 80 tuổi trở lên có số tăng nhanh nhất so với các nhóm còn lại. Giữa năm 2008 và 2040, phân khúc này của dân số được dự đoán tăng 233%, nhóm tuổi từ 65 trở lên sẽ tăng 160% và phần còn lại của dân số thế giới sẽ chỉ tăng 33%.

Tại sao tôi lại nói những điều này với các bạn? Bạn cứ hỏi bất kỳ ai xem, nếu có thể được sống lâu hơn, liệu họ có muốn sống những năm tháng ấy một cách trọn vẹn nhất không, hay chỉ tồn tại dật dờ cho qua ngày? Với những tiến bộ đều đặn trong công nghệ, chúng ta đã quen với đời sống chất lượng. Những vấn đề xảy ra hàng ngày hầu như đều được giải quyết bởi những sự cải tiến mới. Chúng ta đã quen kỳ vọng, mà thật ra là đòi hỏi một nỗ lực cải tiến tương đương cho điều quan trọng nhất với chúng ta: **cuộc sống**.

TẠI SAO MỘT SỐ NGƯỜI LẠI ÍT GIÀ HƠN SO VỚI NHỮNG NGƯỜI KHÁC?

Sự lão hóa xảy ra với mỗi người trong chúng ta. Kể từ khi xuất hiện trên thế giới này, chúng ta đã bắt đầu già đi. Tuy nhiên, có những người lại ít bị lão hóa hơn. Tại sao họ có thể sống trẻ khỏe đến tận 100 tuổi, trong khi có những người thậm chí khó mà ra khỏi giường ở tuổi 65?

Hầu hết chúng ta đều đã từng đi họp lớp. Cô nàng từng được bầu là nữ hoàng giờ vẫn trẻ đẹp như thể cô ấy chưa từng già đi, trong khi trưởng đội cổ vũ khỏe mạnh ngày nào giờ chỉ toàn là nếp nhăn và chứng đau nhức. Đội trưởng đội đá bóng, người thường ngồi ngủ phía cuối lớp Tiếng Anh 101 nhìn như thể anh ta đã 101 tuổi, trong khi thầy giáo năm ấy lại trẻ ra không ngờ.

Chuyện gì đang xảy ra thế này? Sự khác biệt là gì? Tại sao một số người trông trẻ hơn rất nhiều so với những người cùng tuổi với họ? Những người không hề già đi ấy, liệu họ đã làm điều gì khác biệt chẳng? Và rồi, chúng ta tự hỏi bản thân mình: mình đã ổn chưa?

GUƠNG KIA NGỰ Ở TRÊN TƯỜNG... GUƠNG CHO TA BIẾT TUỔI XUÂN NƠI NÀO?

Sau câu hỏi vừa rồi, ta bắt đầu nhìn kỹ bản thân mình trong gương. Thay vì chỉ liếc nhanh trước khi ra phố như thường lệ, hãy dừng lại và nhìn chăm chăm vào hình ảnh phản chiếu của mình, và sau một khoảnh khắc tự vấn, ta nhận ra là mình đang già đi! Những năm qua, chúng ta sống trong ảo tưởng rằng mình luôn trẻ như khi 21 tuổi vì suy nghĩ và cảm giác của ta vẫn giống như thời đó. Nhưng từ tuổi 21 ấy, cuộc sống đã trôi qua rất nhanh rồi.

Đối với một số người, họ cảm thấy thật sự sốc khi phát hiện những nếp nhăn, nhận ra vùng má chảy xệ và đôi mắt sưng húp. Hơn thế, họ muốn biết tại sao cơ thể mình lại trở nên rệu rã như thế này.

Tôi có một người bạn là họa sĩ. Thói quen của cô ấy là phác thảo bất kỳ ai khi đang ở phòng chờ, nhà thờ hay là bên xe buýt. Một ngày nọ, cô ấy vẽ một người phụ nữ tầm 70 tuổi rất xinh đẹp với đôi mắt đầy cuốn hút như đang thôi miên, chiếc mũi đẹp đến kỳ lạ, đôi môi căng mọng và mái tóc xoăn đen tự nhiên. Bạn tôi cũng vẽ thêm cho bà ấy một nếp nhăn sâu quanh mắt và những vết chân chim đủ kích cỡ - những chi tiết mà theo cô bạn họa sĩ của tôi là giúp tăng thêm phần thú vị cho nhân vật. Cô bạn tôi mừng tượng ra một bức họa tuyệt đẹp, với nhân vật chính là bà ấy trong hình hài

một phụ nữ gypsy với những chiếc khăn quàng cổ đầy màu sắc và những món trang sức đeo quanh người. Tuy nhiên, khi bạn tôi đưa cho bà xem bản phác thảo để xin phép hoàn thành bức hoạ, người phụ nữ ấy chẳng hề thấy được cái đẹp hay sự thú vị nào từ nó. Bà ấy la lên: “Đó không phải là tôi! Tôi không nhìn giống như thế!”. Rồi bà ấy chồm tới, xé lấy bức vẽ bỏ vào ví rồi nhanh chóng rời đi. (Người bạn họa sĩ của tôi quả quyết với tôi rằng bức vẽ ấy không chỉ giống hệt, mà thậm chí còn có phần tăng bốc bà ta nữa.)

Tôi tự hỏi liệu tối hôm đó, người phụ nữ ấy có đánh giá lại bản thân mình trong gương và nghĩ rằng có chi tiết nào đã bị mình nhìn lệch lạc đi? Bạn thấy đó, mặc dù tâm trí chúng ta đều nhìn nhận hình ảnh của bản thân ở một độ tuổi nhất định, nhưng cuối cùng chính tấm gương mới phản chiếu sự thật lại cho chúng ta. Chúng ta không thể chối bỏ được nữa. Phản ứng của chúng ta trong thời khắc gây sốc ấy gần như luôn giống nhau. “Nó xảy ra thật rồi! Mình phải làm gì đó thôi!”.

Tôi thực sự nghĩ là con người ta sợ bề ngoài và tâm trí mình già đi. Nhưng có thể làm gì hơn? Sự lão hóa có vẻ như không thể tránh khỏi và quá tầm kiểm soát của ta. Nhưng tôi muốn nói với bạn rằng: sự nghiệp của tôi trong ngành công nghiệp chế tạo thuốc và nghiên cứu về thực phẩm chức năng đã giúp tôi có một góc nhìn tốt hơn về việc tối ưu hóa khả năng phát triển những giải pháp chống lão hóa. Một khi đã chọn cuốn sách này, bạn không cần phải lo lắng về việc lão hóa nữa. Rõ là toàn bộ thế giới văn minh đang lo ngại về vấn đề lão hóa. Tại sao vậy? Bởi vì tuổi thọ của chúng ta đang tăng lên, và ai cũng hy vọng được sống phần đời đó **thật khỏe mạnh!**

Tôi không chê trách họ. Hiện thực của sự lão hóa thậm chí còn tác động đến tôi mạnh hơn, vì tôi là một nhà khoa học và tôi biết chúng ta có khả năng chống lại nó. Chính tôi cũng đang già đi, và ở tuổi 50 của cuộc đời, tất nhiên tôi cũng muốn giữ mãi sức khỏe và tuổi trẻ của mình. Mong muốn chủ yếu mà rất nhiều người đang lão hóa chia sẻ là họ muốn biết họ có thể làm gì để có thể già đi thật thanh lịch.

CHÚNG TA CÓ THỂ CHẾT MỘT CÁCH KHỎE MẠNH?

Tôi đã đặt vấn đề này trong những bài thuyết trình khắp thế giới của mình: “Chúng ta có thể chết một cách khỏe mạnh được không?”.

NHỮNG GIAI THOẠI KHÓ TIN VỀ SỰ TRƯỜNG THỌ

Qua nhiều thế kỷ, đã có nhiều ghi chép khó tin về sự trường thọ trong lịch sử. Phả hệ của người Sumer đã ghi nhận rằng họ có ba vị vua từng cai trị 72.000 năm mỗi người. Thánh Kinh cũng có nhắc đến những nhân vật có tuổi thọ cao như Methuselah: 969 tuổi, Job: 210 tuổi và Joshua: 110 tuổi. Kinh Torah của người Do Thái và cả trong văn hóa Ả Rập cũng nhắc đến những trường hợp tương tự. Trong truyền thuyết Trung Quốc, ông Thọ được cho là đã sống đến trên 800 năm. Thuật luyện kim - ý tưởng cho rằng người ta có thể chuyển hóa vật chất trong cơ thể thành những thứ khác, kể cả vật chất bất tử, từng rất phổ biến vào cuối thế kỷ 14, khi nhà giả kim Nicolas Flamel chế tạo ra “Phương thuốc Trường sinh” mà ông dùng để đảm bảo sự bất tử của mình. Nếu phương thuốc đó thật sự có hiệu nghiệm, năm nay Flamel đã được 680 tuổi!

SỐNG ĐỦ LÂU ĐỂ LO NGHĨ VỀ VIỆC GIÀ ĐI

Theo một báo cáo của Liên Hiệp Quốc năm 2009, ở những nước giàu có hơn trên thế giới, mỗi ngày tuổi thọ của con người lại được kéo dài thêm năm giờ đồng hồ. Với cuộc sống dài hơn, và trong nhiều trường hợp còn là một cuộc sống có ích hơn, con người thực sự đã được sống đủ lâu để bắt đầu lo lắng về việc lão hóa.

Có một thời gian khi bệnh truyền nhiễm, sự thiếu ăn, những biến chứng trong sinh đẻ, ngộ độc thức ăn và điều kiện sống thiếu an toàn đã định cho dân số toàn thế giới một vòng đời không dài. Nhưng chỉ trong thế kỷ qua, sự xuất hiện của thuốc kháng sinh, điều kiện vệ sinh và chăm sóc y tế đã kéo giảm một cách đáng kể tỷ lệ tử vong trong độ tuổi thiếu niên và trung niên, cho phép người ta sống đủ lâu để có thể bắt đầu già đi. Thật vậy, khi tôi còn học ở Johns Hopkins, chủ nhiệm khoa Donald Henderson - người chịu trách nhiệm về việc diệt trừ bệnh đậu mùa (tai họa của loài người trong nhiều thế kỷ) đã ảnh hưởng đến tôi một cách mạnh mẽ qua lời chỉ dạy của ông, giúp tôi có được sự nhận thức sâu sắc về tầm quan trọng của thuốc phòng bệnh. Công việc và kinh nghiệm của giáo sư Henderson đã có tầm ảnh hưởng mãnh liệt lên cuộc đời tôi, thôi thúc tôi đi tìm đáp án cho câu hỏi: làm cách nào để duy trì sức khỏe tốt suốt cuộc đời, dù cuộc đời ấy kéo dài được bao lâu đi nữa.

Trớ trêu thay, hiện nay những lý do gây tử vong phổ biến nhất ở các nước phát triển lại chính là lão hóa và những bệnh tật đi kèm với nó.

Kirkwood, Thomas (Tháng 9, 2010). “Lý do chúng ta không thể sống mãi mãi.” Scientific American, pp. 42–49.
<http://un.org/ageing/popageing.html>

SỐNG ĐẾN 150 TUỔI. BẠN DÁM CÁ CUỘC KHÔNG?

Có hai nhà khoa học đủ tin tưởng vào các bằng chứng hiện có để cá cược với nhau về vấn đề sống đến 150 tuổi. Steve Austad của Đại học Idaho và Jay Olshansky của Đại học Illinois đã đặt cược vào việc một người sinh ra vào năm 2000 có thể sống đến khoảng năm 2150. Nói cách khác, trong những người đang sống, liệu có ai sẽ thọ đến 150 tuổi? Người già nhất tính cho đến nay là Jeanne Calmant, sinh vào ngày 21 tháng 2 năm 1875, và mất vào ngày 4 tháng 8 năm 1997. Ông thọ 122 năm và 164 ngày tuổi.

Olshansky và Austad đã soạn một hợp đồng, và mỗi người bỏ 150 đô la vào cùng một tài khoản ngân hàng. Sau 150 năm, con cháu của người thắng cuộc sẽ được lĩnh số tiền. Tính cả tiền lãi sau gần 150 năm, số tiền nhận được sẽ lên đến 500 triệu đô la. Cả hai người đều tin rằng sẽ có người sống đến 150 tuổi, rằng các nhà khoa học sẽ tìm ra được cách làm chậm quá trình lão hóa. Câu hỏi đặt ra là: các nhà khoa học có theo kịp mốc thời gian của hai người họ không?

No

Olshansky nói: “Không đời nào. Dù 10-20 năm nữa người ta có phát minh ra công nghệ đó, tôi cũng không cho rằng có thể làm chậm quá trình lão hóa đủ để tăng thêm 30 năm nữa cho tuổi thọ con người. Bên cạnh đó, ta phải tìm được đúng người - một ai đó đã từng sống cả trăm năm tuổi. Liệu có cơ hội nào để ta tìm thấy người đó không? Không cần trả lời cũng hiểu. Dòng họ nhà tôi sẽ giàu vì món cược này.”

Yes

Austad lại cho rằng: “Có thể đấy. Thậm chí nếu công nghệ đó chưa xuất hiện trong vòng 50 năm nữa, vẫn còn nhiều người trên

50 tuổi đang lão hóa, và ta hoàn toàn có thể giảm tốc độ lão hóa của họ lại. Ngày càng có nhiều người sống đến 100 tuổi. Và càng nhiều người 100 tuổi, càng nhiều người có khả năng sống đến 110 tuổi. Càng nhiều người sống đến 110 tuổi lại càng nhiều người có khả năng sống đến 120 tuổi. Trong cuộc cá cược này, chỉ cần một người sống đến 150 tuổi thôi. Chỉ 20% hơn con số 122 tuổi. Tôi nghĩ đây sẽ là một vụ cược ‘ăn chắc’ đấy”.

Kết quả của cuộc đánh cược sẽ được quyết định vào ngày 1 tháng 1 năm 2050.

“Chúng ta sẽ sống được bao lâu?”, Karen Hopkin

Cũng dễ hiểu khi nói mục tiêu của chúng ta vào những ngày cuối đời là ra ngoài nhảy nhót chứ không phải là nằm trên ghế hay giường bệnh. Thật ra điều đó là khả thi, nhưng trước hết, ta hãy cùng tìm hiểu về nền tảng các cuộc bàn luận về lão hóa của các chuyên gia khoa học trong lĩnh vực này.

Một bài báo cáo đặc biệt gần đây xuất hiện trong ấn phẩm tháng 9 năm 2010 của tờ *Scientific American* đã đặt vấn đề tương tự tôi bằng câu hỏi: “Tại sao chúng ta không thể sống mãi mãi?”. Tuổi thọ trung bình của loài người vẫn đang ngày càng tăng lên, và một số nhà khoa học đã bắt đầu suy nghĩ về việc xu hướng này sẽ kéo dài được bao lâu.

Hàng thế kỷ nay, các nhà khoa học vẫn tin rằng sự lão hóa của loài người là một quá trình cố định được thiết lập trong hệ sinh học của chúng ta, với kết cục là cái chết được lập trình sẵn thời điểm. Nhưng hiện tại, nhờ vào những tiến bộ công nghệ tiên tiến nhất, các nhà khoa học đang bắt đầu xem xét lại mức tuổi thọ từng được ước đoán. Điều kiện vệ sinh, nguồn cung cấp thức ăn, chăm sóc y tế và

sự chủng ngừa tốt hơn trước chính là các nguyên nhân kéo dài tuổi thọ ước đoán. Năm 1900, tuổi thọ trung bình dự kiến là 45, và năm 1950 tăng lên 65 tuổi. Vào những năm 90, con số này đã tăng lên 75. Xét cùng điều kiện, thời nay con người có khả năng sống đến 150 tuổi. Nhưng hãy tập trung vào mục tiêu chính đã. **Số năm** chưa chắc đã là yếu tố quan trọng nhất, mà là **chất lượng** của những năm tháng ấy. Mục tiêu của chúng ta không phải là sống mãi, mà là **chết một cách khỏe mạnh**.

TÌM KIẾM SỰ BẤT TỬ

Tôi sẽ cho bạn một ví dụ để bạn hiểu thông điệp của tôi hơn. Hành trình lâu đời tìm kiếm sự trường thọ vốn là niềm ao ước của con người từ xa xưa, cũng như là nền tảng cho những thần thoại và truyền thuyết. Nhưng chúng ta luôn phải cẩn thận với những gì mình đòi hỏi.

Thần thoại Hy Lạp có một câu chuyện về sự điên rồ của những con người khát khao sự trường sinh. Tithonus, một người đàn ông đẹp trai đem lòng yêu Eos, nữ thần bình minh bất tử. Eos biết rằng Tithonus yêu quý của cô rồi sẽ già yếu và chết đi nên cô đã cầu xin thần Zeus cho anh ta được bất tử.

Theo mô-típ thông thường trong mọi sự thương lượng với thần thánh, thần Zeus đã chấp nhận lời thỉnh cầu của Eos – theo đúng nghĩa đen. Thần chỉ ban cho Tithonus mỗi sự bất tử chứ không ban cho anh ta vẻ ngoài trẻ trung.

Khi Tithonus già đi, anh ta dần mất đi sức khỏe và trí nhớ. Những tiếng lảm nhảm không ngớt của anh ta khiến Eos phát điên. Quá tuyệt vọng, Eos biến Tithonus thành con châu chấu. (Trong

thần thoại Hy Lạp, châu chấu bất tử. Điều này giải thích lý do tại sao châu chấu kêu liên tục như ông già mất trí.)

Ảo ảnh về sự bất tử này thực sự là điều mà chúng ta muốn tìm u? Tôi nghĩ là không. Sự truy tìm tuổi trẻ đã tiếp diễn trong nhiều thế kỷ. Nhà thám hiểm Ponce de Leon đã dành cả cuộc đời và vận may của mình để tìm kiếm sự bất tử ở thế kỷ thứ 16, rồi đến Cleopatra tắm bằng sữa dê vì bà tin rằng điều này có thể giúp bà quay ngược chiếc đồng hồ tuổi trẻ. Danh sách các tín đồ cứ thế tiếp tục. Nhưng tôi muốn khẳng định lại điều tôi đã nói lúc nãy: **Mấu chốt là phải sống khỏe mạnh hơn, lâu hơn. Điều chúng ta nên tập trung vào không phải là tuổi thọ con người, mà là độ dài tuổi trẻ. Đây chính là sứ mệnh và công việc của cả cuộc đời tôi.**

HÃY ĐỂ TUỔI TÁC CỦA BẠN LÀ MỘT BÍ ẨN

Hãy cùng quay lại câu hỏi mà chúng ta đã đặt ra trong chương này: Tại sao có một số người trông trẻ hơn, và một số khác lại già hơn so với tuổi thật của họ? Nhóm chúng tôi đã nghiên cứu chính vấn đề này nhiều năm qua.

Bạn có biết trên toàn thế giới, câu hỏi lớn nhất về lão hóa trong tâm trí con người không phải là “Tại sao chúng ta lại có nếp nhăn?” hay “Làm cách nào cơ thể chúng ta chống lại sự kiểm soát của trọng lực?”, mà chính là “Tại sao có những người trông trẻ hơn tuổi của họ?”. Để chứng minh điều này, nhóm marketing của chúng tôi đã lục tung cả thế giới để tìm ra những người như thế. Trong chúng ta, ai cũng quen biết một vài người trông trẻ hơn tuổi thật của họ, và chúng tôi đã yêu cầu họ nộp những bức ảnh từ khắp nơi trên thế giới để chứng minh điều này. Bạn sẽ được thấy một số hình ảnh chúng tôi sưu tập ở trang 202, Phụ lục. Hãy xem thử bạn có thể

đoán được khoảng cách tuổi tác của các nhân vật trong ảnh không. Câu trả lời nằm ở trang 210.

Những bức ảnh này đáng kinh ngạc chứ? Chúng chỉ đơn thuần xác nhận lại rằng con người ta già đi theo những cách khác nhau.

Thông thường, những người trông trẻ hơn tuổi thật được cho là có gien tốt. Nhưng nếu mấu chốt chỉ nằm ở gien thì sự lão hóa sẽ là điều không thể tránh khỏi, và ta sẽ không có cách nào thay đổi nó. Tôi chưa bao giờ thấy đó là một đáp án thỏa đáng. Vậy nên nhóm của tôi đã đào sâu vào cấu trúc phân tử của sự lão hóa và phát hiện được rằng, ở cấp độ di truyền học, vẫn có những biện pháp tác động vào quá trình lão hóa. Điều ta nên chú tâm vào không phải là thay đổi gien, mà là tác động đến biểu hiện gien.

VẤN ĐỀ ĐÚNG LÀ THUỘC VỀ GIEN, NHƯNG KHÔNG PHẢI THEO CÁCH TA THƯỜNG NGHĨ

Khi một người trông xinh xắn, đẹp trai hay trẻ trung hơn tuổi của họ, bà ngoại hoặc mẹ bạn sẽ nhún vai và nói: “Nó chỉ được cái là có gien tốt thôi”. Họ nói cũng đúng một phần; mọi người đều có gien tốt, nhưng chủ yếu là gien của bạn biểu hiện như thế nào. Gien của bạn là **của bạn** và chúng hoàn toàn cố định, không thể bị thay đổi.

Nhưng khi bạn trông trẻ hơn tuổi của mình, các nhà khoa học khám phá ra rằng vấn đề không nằm ở việc thay đổi gien, mà ở một khái niệm gọi là **biểu hiện tươi trẻ của gien**.

BIỂU HIỆN GIEN

Vậy biểu hiện của gien là gì? Nó là một trong những thành tố cấu thành thú vị của chức năng cơ thể, vừa tinh tế vừa lý thú. Nó cũng là một phần rất quan trọng trong ngành khoa học chống lão

hóa lành mạnh. Nó quan trọng đến mức tôi đã dành cả Chương 2 để giải thích cho bạn những đặc tính đáng kinh ngạc của nó. Nhưng hiểu một cách đơn giản nhất, biểu hiện gien là cách gien trò chuyện với tế bào. Biểu hiện gien nói cho một tế bào biết nó sắp trở thành điều gì.

Sự biểu hiện tươi trẻ của gien ở độ tuổi thiếu nhi thể hiện ở việc tế bào da của chúng rất trẻ trung, khỏe mạnh và tràn đầy sức sống. Khi bạn nhìn thấy một người trưởng thành trẻ hơn tuổi thật của họ, gien của họ vẫn đang tiếp tục biểu hiện như thể họ còn rất trẻ. Gien của họ vẫn “trò chuyện” như những gien trẻ trung, và kết quả là cơ thể họ duy trì được sự tươi trẻ. Những người như vậy thường có làn da đàn hồi, mượt mà và nước da tuyệt vời - những dấu hiệu của tuổi trẻ.

Thật kỳ diệu đúng không? Bà ngoại và mẹ tôi gần như đã đúng. Nhưng đáng ra họ nên nói rằng: “*Biểu hiện gien của nó tốt thật*”. Họ chỉ bỏ sót một điều quan trọng là sự biểu hiện. Bạn thấy đấy, lão hóa **không nằm trong** gien, mà **nằm trong** biểu hiện gien.

Mẹ (và bà tôi) nói câu kia vì đó là kiến thức của họ về lão hóa và gien ở thời điểm đó. Họ tin chắc rằng những ai trông trẻ hơn đơn giản là do có gien tốt, và chúng ta chẳng thể làm gì hơn.

Điều này khiến một nhà khoa học như tôi khá hoang mang. Người ta sẵn sàng chấp nhận rằng nhân loại có thể “làm gì đó” để cải thiện mọi thứ từ những dịch bệnh nghiêm trọng như đậu mùa hay ung thư, cho đến những phiền toái thường nhật như đau họng, khó tiêu hay xước mắt đỏ. Nhưng thật đáng ngạc nhiên là người ta lại không tin rằng ta có thể thật sự tác động được đến việc lão hóa.

Vậy tin tốt lành là đây: những công trình nghiên cứu trong nhiều năm qua đã sinh ra nhiều khám phá khoa học về quá trình lão hóa, và tôi đoán chắc rằng hiện giờ ta đã hiểu và có khả năng tác động hơn xưa không chỉ tới các dấu hiệu và triệu chứng của sự lão hóa, mà còn tới những **nguồn gốc của sự lão hóa vốn được che giấu rất kỹ trong gien.**

Trước kia, bạn ghen tị với những người được ban tặng gien tốt, và cho rằng nếu cơ thể bạn không lão hóa một cách khỏe mạnh và đẹp đẽ, thì đó chỉ vì bạn không có gien tốt mà thôi. Tin tốt cho bạn là những phát hiện của chúng tôi cho thấy rằng bạn cũng có những gien tốt. Bạn chỉ cần biết cách giữ cho gien *của bạn* biểu hiện ra theo một kiểu trẻ trung hơn.

HÃY KHIẾN MỌI NGƯỜI PHẢI ĐOÁN TUỔI CỦA BẠN

Chẳng phải sẽ rất tuyệt nếu chúng ta có thể giúp làn da đang lão hóa khôi phục trạng thái da trẻ trung? Việc thúc đẩy sức khỏe và sinh khí trong trái tim, cơ bắp và não bộ; giúp chúng thực hiện chức năng của mình như những ngày còn trẻ chẳng phải là rất tuyệt vời sao? Vâng, tin tốt là điều này hoàn toàn có thể!

Gần đây, nghiên cứu về di truyền học đã mở ra khả năng tác động đến biểu hiện gien, qua đó cuối cùng đạt được mục tiêu tác động đến những con đường chức năng có liên quan trực tiếp đến sự lão hóa. Bằng cách tận dụng triệt để những khám phá này, bạn có thể kiểm soát sự lão hóa của mình và khiến mọi người phải đoán mò về tuổi của bạn trong những năm tới.

LÀN DA TRẺ TRUNG PHẢN ÁNH SỨC KHỎE

Y học đã tạo nên những tiến bộ vượt bậc trong việc kiểm soát bệnh tật, nhưng chúng ta chỉ mới bắt đầu đối phó được với những thiệt hại ngầm bên trong cơ thể do tác hại của ô nhiễm tràn lan, các gốc tự do (free radicals) và chất độc của thực phẩm chế biến, chưa kể rượu và thuốc lá. Tuổi thọ dài hơn đồng nghĩa với việc cơ thể của chúng ta, mà đặc biệt là làn da, đang phải chịu đựng.

Một trong những lý do đầu tiên thúc đẩy tôi đồng hành cùng Nu Skin là vì sự tận tụy của họ với việc nghiên cứu và phát triển, bao gồm cả sự hết lòng của họ với việc khám phá và nghiên cứu chống lão hóa. Ban đầu, chúng tôi dành phần lớn sự chú ý cho những lý do gây ra lão hóa ở da.

Tại sao chúng tôi lại tập trung vào da trước hết? Bởi vì da là bộ phận cơ thể lớn nhất ta có thể nhìn thấy, chạm vào và cảm nhận, nên việc nghiên cứu về da sẽ dễ dàng hơn. Thật vậy, làn da phản ánh rất nhiều khía cạnh của sức khỏe. Nó có thể phản chiếu sinh khí và mức độ trẻ trung của bạn. Làn da trẻ trung nhìn rất khỏe mạnh. Nó dày dặn, đàn hồi và rạng rỡ. Nó hồi phục nhanh hơn khi bị trầy, bị cắt hay bị dập. Nó cũng ít vết nám hơn. Bằng cách chọn da làm mô hình nghiên cứu, chúng tôi đã tạo nên bước đột phá tuyệt vời trong và ngoài tất cả các khía cạnh của chống lão hóa.

Trong những chương tiếp theo, chúng tôi sẽ nói chi tiết hơn về những khám phá mà chúng tôi đã đạt được, cũng như tầm ảnh hưởng của chúng đến bạn. Và bạn sẽ có câu trả lời riêng cho câu hỏi về tuổi trẻ và sức sống *của mình*.

NHỮNG CẢI TIẾN THỰC TẾ

“Phòng bệnh một li còn hơn chữa bệnh một mét.”

Benjamin Franklin

TÔI RẤT TIN VÀO CÂU CHÂM NGÔN XƯA, “PHÒNG BỆNH MỘT LI CÒN HƠN CHỮA BỆNH MỘT MÉT”. Đây là lý do tại sao ngày nay, bộ môn khoa học quan trọng nhất được nghiên cứu lại là phòng bệnh và chống lão hóa.

Hãy theo tôi về lại thời điểm vài năm trước. Như tôi đã nhắc đến trong phần giới thiệu của quyển sách này, tôi đã dành cả phần đầu sự nghiệp của mình vào việc nghiên cứu thuốc chữa bệnh. Bây giờ, tôi tập trung phần còn lại vào mặt kia của vấn đề: ấy là việc phòng bệnh. Tôi hoàn toàn tin rằng phòng bệnh là câu trả lời cho sức khỏe và sự lão hóa.

Chỉ khi bố và mẹ vợ tôi mất đi tôi mới “ngộ” ra. Cả hai người đều đã sống rất khỏe mạnh qua tuổi 70. Cả hai đều là người chúng tôi yêu thương, kính trọng, là người có ảnh hưởng sâu sắc đến cuộc sống của chúng tôi, nên tất nhiên chúng tôi đã rất đau buồn trước sự ra đi của họ. Thế nhưng, cái thực sự khiến tôi phải suy nghĩ là cách họ qua đời. Điều này đã để lại ảnh hưởng lâu dài lên cách tôi nghĩ về lão hóa.

Bố tôi đã phải chịu đựng sự khổ sở một thời gian dài trước khi qua đời. Sức khỏe của ông xuống dốc trầm trọng, khiến ông phải

trải qua một chặng đường dài đau đớn đến tận lúc lâm chung. Mặt khác, mẹ vợ của tôi sống khỏe mạnh, hoạt bát và vui vẻ hơn cho đến tận giây phút cuối cùng. Bà ấy chỉ lặng lẽ và bình yên qua đời trong vòng tay của vợ tôi.

Tôi đã tự hỏi tại sao cơ thể của bố tôi lại yếu đi như vậy, khiến ông đau đớn và cảm thấy bất lực nhiều. Và những yếu tố nào đã góp phần khiến thể trạng mẹ vợ tôi có sức sống hơn, khỏe mạnh hơn? Nói cách khác, tại sao quá trình lão hóa của bà ấy lại nhẹ nhàng hơn nhiều so với bố tôi? Tại sao bà ấy lại chết một cách khỏe mạnh như vậy?

Chỉ khi đó, tôi mới thực sự nhận ra rằng chắc chắn phải có cách giúp con người ta chết một cách khỏe mạnh, nghĩa là khi sống, họ được trải nghiệm cuộc sống thực sự.

Và giờ đây, tôi tin là chúng tôi đã tìm ra cách đó. Bạn không cần phải cảm thấy mâu thuẫn hay vô vọng về việc cơ thể và tâm trí mình không thể trẻ trung sôi nổi hơn cho đến tận những năm về sau.

Trong chương này, tôi sẽ nói cho bạn về ageLOC - một cách tiếp cận mới trong việc nghiên cứu chống lão hóa. Tôi sẽ giải thích nguồn gốc phát minh, lịch sử và khoa học tiên tiến của ageLOC để bạn có thể hiểu rõ giá trị mà tôi tin ageLOC sẽ đạt được.

Bạn cần hiểu rằng ageLOC không chỉ là một cái tên hấp dẫn để đặt cho một nỗ lực nghiên cứu và phát triển mới. ageLOC còn là sự tiếp cận cơ bản để nhận biết và nhắm vào những nguồn gốc của sự lão hóa, chứ không chỉ để chữa trị những dấu hiệu và triệu chứng.

ageLOC cũng đại diện cho khoa học tiên bộ và nền tảng công nghệ mà nhờ đó, chúng ta có thể nhận biết, nhắm đến và thiết lập

lại nguồn gốc của lão hóa. Vậy nên, từ đây trở đi, khi bạn thấy tôi nhắc cái tên ageLOC là tôi đang nói về nghiên cứu chống lão hóa của chúng ta.

ageLOC kết hợp chặt chẽ tư tưởng tân tiến nhất trong lĩnh vực nghiên cứu di truyền học về chống lão hóa, và tôi tin đây là cách hiệu quả hơn. Cách tiếp cận toàn diện của chúng tôi nhắm vào nguồn gốc của sự lão hóa chứ không chỉ vào tác động hay dấu hiệu của nó. Chúng tôi thực hiện điều này bằng cách tìm hiểu biểu hiện của nhiều loại gen chứ không phải bó hẹp trong một loại.

Joe (bìa phải) cùng cha.



TÌM KIẾM SỰ CẢI TIẾN

Cùng điểm lại chuyện quá khứ một chút nhé. Trong phần mở đầu, tôi đã kể cho bạn nghe về việc tôi và tiến sĩ Michael Chang cùng mở công ty Pharmanex. Chúng tôi đã rời bỏ vị trí thuận lợi tại các công ty dược lớn để sáng lập công ty thực phẩm dinh dưỡng của riêng mình. Chúng tôi muốn ứng dụng những kiến thức khoa học tốt nhất vào việc phát triển sản phẩm của mình. Nói cách khác, nếu ngành công nghiệp này muốn nhận được sự tín nhiệm từ công chúng, đây chính là lúc ta phải gạt những kẻ bán hàng bịp bợm ra để nhường chỗ cho những nhà khoa học chân chính.

Tôi tin tưởng vào sự hiệu quả của các sản phẩm thiên nhiên. Trên thực tế, tôi đã sống và lớn lên cùng nền đông y Trung Hoa, cả cổ truyền lẫn hiện đại. Nhiều sản phẩm trong tự nhiên có đặc tính chữa trị phi thường đến mức huyền bí. Vì vậy, tôi cảm thấy khó hiểu trước sự bàng quan của ngành công nghiệp sức khỏe đối với các nguyên liệu và quy trình sản xuất chất lượng cao. Những sản phẩm thiên nhiên này vẫn cần được nghiên cứu một cách khoa học hơn, cũng như cần được bào chế với những quy định sản xuất nghiêm ngặt hơn, thay vì bị tiếp thị và bào chế một cách bừa bãi.

KẾT HỢP GIỮA HIỂU BIẾT TRUYỀN THỐNG VÀ KHOA HỌC

Sứ mệnh của tôi tại Pharmanex là thúc đẩy ngành thực phẩm chức năng ăn kiêng vượt ra khỏi sự mê tín và thiếu hiểu biết càng xa càng tốt, bằng cách kết hợp tri thức truyền thống với các thông tin khoa học hiện đại. Chỉ khoa học mới có thể hỗ trợ tôi giúp mọi người hiểu rõ giá trị của các nguyên liệu từ thiên nhiên. Mục tiêu của tôi là chiết xuất những phần tốt nhất từ các nguyên liệu này và

loại bỏ những gì không tốt. Đây đã và sẽ luôn là lý tưởng và phương châm hoạt động của tôi.

Nu Skin có cương lĩnh hoạt động giống chúng tôi: “Chỉ có những thành phần tốt, không có thành phần kém chất lượng”. Khi biết điều đó, tôi hiểu rằng Pharmanex và Nu Skin là sự kết hợp hoàn hảo vào đúng thời điểm thuận lợi vì một mục đích chung đúng đắn. Kết hợp thể mạnh của cả hai, chúng tôi có được một bộ phóng hoàn hảo để vươn lên dẫn đầu trong ngành công nghiệp chống lão hóa.

NHẢM VÀO NGUỒN GỐC GÂY LÃO HÓA

Chúng tôi rất hào hứng được làm việc với Nu Skin. Với sự hỗ trợ của họ, chúng tôi đã có thể tập trung ngay năng lượng của mình vào việc tìm hiểu rõ hơn những lý do cơ bản dẫn đến lão hóa. Chúng tôi hiểu rằng mấu chốt của vấn đề không chỉ nằm trên bề mặt da, mà có khả năng bắt nguồn từ cấp độ di truyền học sâu xa hơn. Nhưng có quá nhiều các nhân tố khả biến, trong đó có một nhân tố hiển nhiên là ở thời điểm đó, chúng tôi chưa biết có bao nhiêu gen trong mỗi tế bào đơn. Vì vậy, chúng tôi càng không thể biết những gen nào ảnh hưởng đến quá trình lão hóa. Khi đó, công nghệ cần thiết để nghiên cứu về những yếu tố này không tồn tại.

SỰ ĐỘT PHÁ TUYỆT VỜI

Sau 13 năm cùng nhau nỗ lực của Bộ Năng lượng Hoa Kỳ và Viện Sức khỏe Quốc gia, vào năm 2003, The Human Genome Project - Dự án Hệ Gien Người đã được hoàn thành. Dự án này đem đến cho chúng ta những công cụ then chốt, cũng như cái nhìn cận cảnh về cách cơ thể con người lão hóa ở cấp độ biểu hiện gen.

Dự án cũng mang lại cho chúng ta một phương án tiếp cận việc chống lão hóa mang tính cách mạng.

http://www.ornl.gov/sci/techresources/Human_Genome/home.shtml

SỰ THÚC ĐẨY LỚN TRONG VIỆC XÂY DỰNG BẢN ĐỒ GIEN CỦA CON NGƯỜI

Nhà khoa học hàng đầu Craig Venter đã có những đóng góp lớn trong lĩnh vực khoa học di truyền. Ông tin rằng việc xác định được bản đồ gen sẽ mang lại tiến bộ lớn cho ngành chăm sóc sức khỏe. Nhờ nguồn tài trợ tư nhân, Craig đã sáng lập công ty Celera Genomics với mục tiêu tìm kiếm phương pháp hiệu quả để lập bản đồ gen, mà bất kỳ ai cũng có thể tiếp cận nguồn thông tin này. Sự xuất hiện của công ty Celera đã đặt áp lực lên Dự án Hệ Gen Người của Hoa Kỳ, buộc họ phải tập trung nguồn lực để hoàn thành dự án của mình.

Từ ADN của năm cá thể đa dạng về mặt nhân học, công ty Celera đã nghiên cứu thành công chuỗi gen di truyền của con người. Vào năm 2000, sớm hơn ba năm so với mốc dự tính, Venter cùng với giám đốc của Dự án Hệ Gen Người của Hoa Kỳ là Francis Collins công bố rằng họ đã thành công trong việc phác họa hoàn chỉnh bộ gen của con người.

Venter, Craig. A Life Decoded: My Genome: My Life. New York: Penguin, 2007.

XÂY DỰNG BẢN ĐỒ GIEN CỦA CON NGƯỜI

Năm 2003, các nhà khoa học cuối cùng đã lập được bản đồ gen di truyền của con người. Khám phá này là nền tảng cho phép chúng tôi hiểu sâu hơn về quá trình lão hóa của cơ thể người, cũng

nếu giúp chúng tôi tiếp cận công nghệ chống lão hóa theo cách hoàn toàn đột phá.

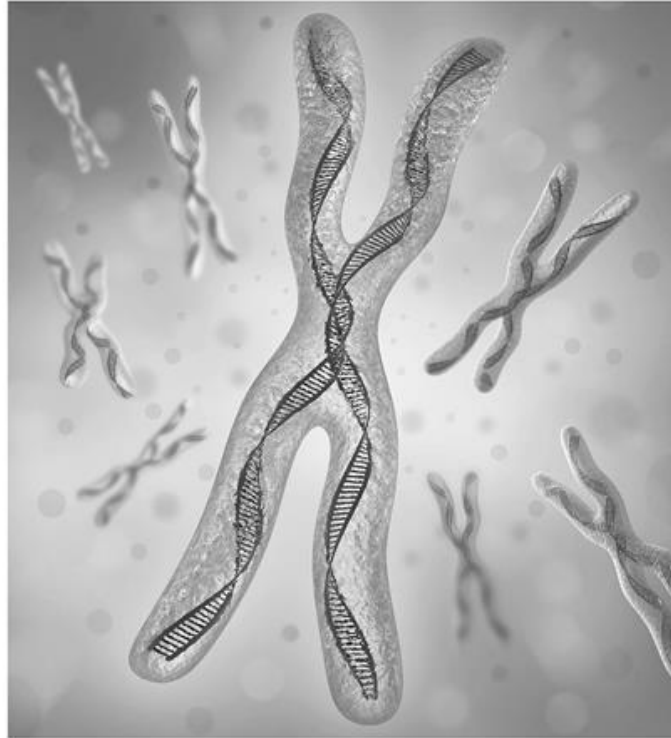
Nhưng rốt cuộc, việc lập bản đồ gen di truyền có ý nghĩa đến đâu? Và bộ gen là gì? Tôi sẽ cố gắng giải đáp những thắc mắc trên một cách đơn giản nhất.

Có hơn sáu tỷ người trên hành tinh này. Mỗi người lại sở hữu khoảng 100 nghìn tỷ tế bào - một con số rất khủng. Những tế bào này làm cách nào để biết nhiệm vụ của mình là gì? Nhân tố nào chịu trách nhiệm nhắc nhở chúng cộng tác với nhau để khiến cho tim chúng ta đập, thúc đẩy não chúng ta suy nghĩ, nhắc nhở xương cốt ta phát triển, hay thậm chí là giữ cho làn da chúng ta đàn hồi và mượt mà?

Tất cả những “nguyên liệu” di truyền học đều được lưu trữ trong ADN của chúng ta. ADN (deoxyribonucleic acid) chứa đựng những chỉ dẫn thiết yếu về việc xây dựng và duy trì nhiều loại tế bào khác nhau để cấu thành *chính bản thân bạn*. Không có gì lạ khi ADN còn được gọi là bản thiết kế cho sự sống.

ADN co xoắn lại với nhau thành những khối cấu trúc được gọi là nhiễm sắc thể để tiết kiệm diện tích. Khi tách rời chúng ra, ta có thể thấy được toàn bộ các gen độc lập trong cơ thể người. Bộ gen chỉ đơn giản là một tấm bản đồ của tất cả các gen riêng lẻ cư ngụ trong sợi ADN rời đó.

Bạn hãy hình dung bộ gen của bạn chính là một quyển hướng dẫn có mặt ở mọi tế bào trong cơ thể bạn. Trong đó, các nhiễm sắc thể chính là các chương, các đoạn khác nhau. Quyển hướng dẫn này chứa đựng khoảng 20 đến 25 ngàn từ. Mỗi từ là một gen.

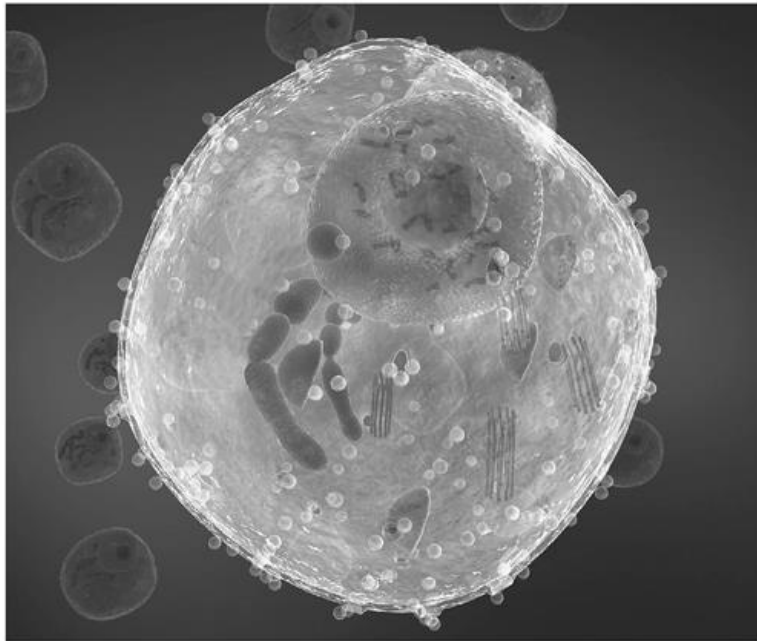


HỆ GIEN VÀ DNA

Bộ gen, hay còn gọi là mã di truyền, bao gồm 20 đến 25 ngàn **gen** riêng lẻ, được lưu trữ về mặt hóa học trong mỗi tế bào dưới dạng **ADN (deoxyribonucleic acid)**. Bộ gen này là một bản kế hoạch đầy đủ, hay có thể gọi là một bản thiết kế chi tiết phục vụ cho việc xây dựng và vận hành tế bào. Nếu duỗi thẳng ra, mỗi sợi ADN trong một tế bào độc lập có thể dài tới 3 mét. Để bảo vệ và giữ trật tự chính mình, những sợi ADN dài này xoắn vào nhau và co thành từng cuộn nhiễm sắc thể. Mỗi bộ ADN hoàn chỉnh được cuộn thành 46 nhiễm sắc thể (gồm 23 cặp nhiễm sắc thể, trong mỗi cặp là một nhiễm sắc thể của người bố, và một của người mẹ). **Đáng ngạc nhiên là, hơn 99% dữ liệu gen của loài người là tương đồng với nhau. Ở cấp độ di truyền học, mỗi người chúng**

ta giống nhau hơn ta vẫn nghĩ. Về bản chất, chúng ta đều có cùng gien.

http://www.ornl.gov/sci/techresources/Human_Genome/home.shtml



Một tế bào

Tất nhiên khi ta đọc sách hướng dẫn, không phải mọi câu chữ đều hướng về cùng một nội dung. Ví dụ, nếu đang tìm cách thay nhót, hẳn bạn sẽ không đọc hướng dẫn thay lốp xe.

Tương tự, dù “quyển hướng dẫn” này nằm trong từng tế bào, mỗi tế bào chỉ “đọc” đúng phần chúng cần mà thôi. Ví dụ, một tế bào da sẽ chỉ tập trung vào những gien nó cần để thực hiện chức năng của mình.

Thế nghĩa là, mỗi khi một tế bào trên cơ thể bạn cần gì đó: nhiên liệu, hoặc cần sửa chữa, hoặc muốn tách ra, quyển sách

hướng dẫn của bộ gen sẽ được mở ra, và lệnh chỉ dẫn gen liên quan đến tế bào cụ thể ấy sẽ truyền đi một thông điệp hóa học mà tế bào ấy có thể hiểu được.

Tìm hiểu sâu hơn về vấn đề này, chúng tôi đã đi đến một kết luận rất rõ ràng là gen của chúng ta không hề thay đổi trong khi chúng ta già đi. Chúng vẫn là gen của chúng ta thôi. Nhưng cái thay đổi theo thời gian chính là cách các gen biểu hiện hay “giao tiếp”. Đây là lĩnh vực mà chúng ta cần tập trung: biểu hiện gen, một trong những nguồn gốc cơ bản gây lão hóa.

Hiểu được cách các gen thực hiện chức năng của chúng là một chuyện, nhưng làm thế nào để lọc ra “đúng gen” ta cần tìm trong cả trăm ngàn gen? Điều này là bất khả thi. Đó là lý do tại sao việc lập bản đồ gen - một việc có thể coi là phát minh khoa học vĩ đại nhất trong thời đại này - lại là một mảnh ghép quan trọng cho phương pháp di truyền học của chúng ta. Dự án Hệ Gen Người nhận dạng từng gen một trong ADN của con người và lưu trữ thông tin đó dưới dạng cơ sở dữ liệu, để bất cứ nhà nghiên cứu nào trên thế giới cũng có thể truy cập.

Việc đã sắp xếp được bộ gen người, cũng như việc phát hiện ADN người được cấu thành bởi gần 20 - 50 ngàn gen khiến các nhà khoa học toàn cầu rất hào hứng. Nhưng việc nghiên cứu về sự lão hóa ở cấp độ di truyền học vẫn là một thử thách lớn. (Thử tưởng tượng tính phức tạp của công trình này mà xem. Dù đã có được phát minh đáng kinh ngạc về ADN nói trên, các nhà khoa học vẫn chưa thể thu hẹp chính xác số lượng gen, đó là lý do tại sao chúng ta chỉ có thể ước tính số lượng gen nằm trong khoảng từ 20 đến 25 ngàn.)

Việc tách riêng và nghiên cứu từng gen trong tổng số 20 đến 25 ngàn gen để khám phá ra những gen nào tác động đến sự lão hóa chẳng khác nào mò kim đáy bể. Phải có một cách tối ưu hơn để thu hẹp phạm vi nghiên cứu. Chúng tôi biết rằng mình phải xác định được những gen *cụ thể* ảnh hưởng đến quá trình lão hóa thì mới tác động được đến chúng, nên chúng tôi bắt đầu chạy nước rút cho mục tiêu nhận dạng các gen liên quan đến lão hóa; chỉ khi đó chúng tôi mới có thể tác động được vào chính nguồn gốc của lão hóa.

Dù việc lập bản đồ bộ gen người rất quan trọng, nhưng chúng tôi biết rằng chỉ nhờ vậy thôi thì mình vẫn chưa thể thay đổi gen. Thế nên, mục tiêu của chúng tôi vẫn luôn là tập trung vào biểu hiện gen.

Chúng tôi hiểu rằng gen không phải là số phận đã an bài. Đúng là sự lão hóa *nằm trong gen*, nhưng không *phụ thuộc hết* vào gen. Tác động lớn nhất lên cách chúng ta lão hóa *được quyết định* bởi cách chúng ta tác động lên gen, hay chính xác hơn là lên biểu hiện gen.

HIỂU HƠN VỀ BỘ GEN

Phương pháp tiếp cận ageLOC cho phép chúng tôi hiểu được chuỗi liên tục của bản đồ gen người, từ đó chúng tôi có thể giải mã được ý nghĩa của chúng để nghiên cứu và hiểu hơn về quá trình lão hóa. Những chuỗi này đại diện protein, biểu thị thành các đặc tính riêng trong mỗi vật thể sống. Bây giờ, chúng tôi đã biết được từng gen liên quan đến một protein cụ thể, chúng tôi có thể cân bằng lại hoặc điều chỉnh protein ấy để đạt được những kết quả mong muốn.

BIỂU HIỆN GEN

Đoạn văn sau là một ví dụ cho một thông điệp với lời viết rất tệ. Mặc dù có thể đọc hiểu được, nhưng cách diễn giải không rõ ràng. Quá trình lão hóa cũng tương tự như vậy: biểu hiện gen bị “lũng củng” đi, vùi mất thông điệp sinh học của sự trẻ trung.

Có bốn nucleotides cấu thành các gen trong mỗi ADN riêng lẻ; chúng hiện hữu ở đó, cũng có nghĩa là chúng có tồn tại bên trong mỗi tế bào của cơ thể chúng ta. Những nucleotides này được thể hiện bằng 4 ký tự khác nhau: a, c, g và t. Gen được tìm thấy trong mỗi và mọi tế bào sự sống của mỗi và mọi sinh vật. Và chúng - ở đây nghĩa là các gen - điều hành chức năng của các cơ quan trong cơ thể; chức năng ở đây nghĩa là nhiệm vụ của chúng.

Như bạn có thể thấy trong phần chỉnh sửa bên dưới, khi ngôn ngữ di truyền học được trình bày một cách đúng đắn, câu chữ sẽ có nghĩa hơn và thông điệp cũng rõ ràng hơn.

Thông điệp trên cuối cùng sẽ là như sau:

Có bốn nucleotides cấu thành gen trong ADN của chúng ta. Những nucleotides này được thể hiện bằng 4 ký tự - a, c, g và t. Gen tồn tại trong mỗi tế bào của mỗi cá thể sống và quy định chức năng các cơ quan trong cá thể đó.

Phương pháp ageLOC nghiên cứu và tìm hiểu về việc thay đổi của biểu hiện gen đóng góp như thế nào vào quá trình lão hóa. Do đó, biểu hiện gen có ảnh hưởng trực tiếp đến chức năng tế bào. Bước đột phá của chúng tôi bao gồm hai phần: (1) có khả năng nhận biết các gen mấu chốt nào thay đổi biểu hiện khi già đi, và (2) có khả năng điều chỉnh biểu hiện của chúng trở về trạng thái trẻ trung hơn.

ĐỊNH NGHĨA VỀ BIỂU HIỆN GEN

Như tôi đã đề cập đến ở Chương 1, biểu hiện gien là cách giao tiếp của tế bào. Biểu hiện gien định đoạt hình thái tiếp theo của tế bào. Khi có sự bất đồng trong giao tiếp trong tế bào, các dấu hiệu lão hóa sẽ xuất hiện.

Những gien ít biểu hiện khi ta còn trẻ có thể sẽ tăng dần cấp độ biểu hiện khi chúng ta già đi. Một số khác lại giảm cấp độ biểu hiện xuống. Biểu hiện gien không tăng hẳn hay giảm hẳn khi chúng ta già đi, mà mỗi gien sẽ thay đổi cấp độ biểu hiện ở mức khác nhau – có cái tăng, có cái giảm, có cái chẳng thay đổi gì.

Chúng tôi biết rằng đo lường được sự lão hóa ở cấp độ biểu hiện gien là rất quan trọng trong việc tiếp cận lão hóa. Chúng tôi cũng biết rằng những bước đột phá mang tính cách mạng thường là thành quả của việc những chuyên gia từ nhiều ngành nghề đa dạng hội tụ lại để cùng phát triển những giải pháp cho những vấn đề sâu rộng.

ĐỔI MỚI VÀ CỘNG TÁC: ĐẾN VỚI LIFESENSE

Isaac Newton từng nói: “Tôi nhìn thấy xa hơn là nhờ đứng trên đôi vai của người khổng lồ.” Đây chính là những gì chúng tôi đã làm. Chúng tôi hiểu rằng khoa học vĩ đại là sự cộng tác, và nó không thể tiến triển dựa trên nghiên cứu của một nhà nghiên cứu đơn độc hay một công ty riêng lẻ. Khi công trình nghiên cứu mang di truyền học của chúng tôi bắt đầu đi vào chi tiết hơn, chúng tôi quyết định cần phải có một cộng sự có cùng định hướng với mình.

Chúng tôi tìm kiếm những cộng sự tiềm năng có chuyên môn trong di truyền học, lão khoa và tin sinh học. Chúng tôi đã gặp gỡ một số người tiềm năng, nhưng tất cả bọn họ đều có những hạn chế khác nhau. Một vài người chỉ tập trung nghiên cứu về gien hoặc mô

đơn lẻ, trong khi một số khác lại sử dụng dấu hiệu gen độc lập chỉ đại diện cho một nhóm nhỏ dân số. Trong khi đó, chúng tôi muốn hợp tác với một nhóm có thể chia sẻ lý tưởng tìm ra một cách tiếp cận bao quát tới công cuộc chống lão hóa của chúng tôi.

Trong quá trình tìm kiếm, có một công ty đặc biệt thu hút sự tò mò của tôi. LifeGen Technologies được thành lập bởi tiến sĩ Richard Weindruch và tiến sĩ Tomas A. Prolla, giáo sư Đại học Wisconsin-Madison. Là những người đi đầu trong lĩnh vực lão khoa, di truyền học và gen dinh dưỡng, họ đã nghiên cứu về quá trình lão hóa trong rất nhiều năm. Tôi thấy sự tiếp cận độc đáo của họ tới việc nghiên cứu về lão hóa rất thú vị. Họ đã cùng nhau thực hiện hơn 30 cuộc nghiên cứu học thuật và **thật sự làm đúng theo sứ mệnh của mình**: “... Khám phá nền tảng di truyền học của quá trình lão hóa nhằm kéo dài thời gian khỏe mạnh cho con người...”.

Các nhà khoa học ở LifeGen là những người tiên phong trong lĩnh vực gen dinh dưỡng - một lĩnh vực nghiên cứu về ảnh hưởng của chất dinh dưỡng, hóa chất thực vật và chất chống oxy hóa đối với biểu hiện gen. Một lợi thế khác là họ có khả năng nghiên cứu biểu hiện của hàng ngàn loại gen cùng một lúc nhờ sử dụng công nghệ ADN chip. (Xem Phụ lục để biết thêm thông tin.)

Vậy nên, là một đội, chúng tôi nhận ra chuyên môn của họ có thể bổ sung cho cách tiếp cận và chuyên môn của chúng tôi trong ngành nghiên cứu lão hóa, bao gồm cả việc bào chế các nguyên liệu. Nhiều kiến thức cơ bản quan trọng về gen dinh dưỡng của LifeGen được ảnh hưởng bởi nghiên cứu mà họ đã làm trong lĩnh vực hạn chế calo.

ÍT CALO = CUỘC SỐNG DÀI HƠN

Benjamin Franklin từng nói: “Muốn sống được lâu hơn, bạn phải ăn ít đi”.

Câu nói này của ông thật sâu sắc. Bạn có biết rằng trừ khi bị xe bus tông ngoài đường, bạn sẽ có thể sống lâu hơn nếu bạn giảm lượng calo hấp thụ từ 30 - 40% trong khi vẫn duy trì dinh dưỡng cần thiết?

Tôi biết, chắc bạn sẽ nói: “Thôi khỏi. Nếu tôi phải làm như vậy, tôi thà không sống lâu còn hơn.” Hãy thư giãn chút nào. Tôi không cổ xúy cho điều này. Bí quyết chống lão hóa vĩ đại của chúng tôi không phải là cướp đi cái bánh donut phủ đường của bạn. Tuy nhiên, tôi có một luận điểm rất quan trọng liên quan đến việc này, nên xin bạn hãy lắng nghe đã.

Những nghiên cứu về việc hạn chế calo đã được thực hiện nhiều năm nay. Chẳng hạn, các nhà nghiên cứu đã nuôi hai con chuột trong điều kiện giống hệt nhau, chỉ khác là một con được nuôi với chế độ ăn dinh dưỡng giàu calo thông thường, trong khi con còn lại được nuôi với chế độ giới hạn calo bằng cách sử dụng các sản phẩm bổ sung dinh dưỡng. Trong hầu hết tất cả các trường hợp, những con chuột bị hạn chế calo có những đặc điểm cơ thể trẻ hơn một cách rõ ràng. Khi khám nghiệm tử thi, các cơ quan nội tạng của nhóm chuột này cũng trẻ trung hơn về phương diện lâm sàng. (Xem Phụ lục để biết thêm thông tin.)

HẠN CHẾ LƯỢNG CALO

Các nhà nghiên cứu đã tìm hiểu về lĩnh vực hạn chế calo trong nhiều năm. Người ta đồn đại rằng tuổi thọ của ruồi giấm, sâu bọ, chuột và thậm chí cả chó cũng có thể được kéo dài nhờ vào việc hạn chế lượng calo hấp thụ. Hầu hết chúng ta sẽ nghĩ: “Thế cơ à?

Thế tôi phải nhịn đói 40 năm nữa chỉ để sống thọ thêm một năm à?”. Thật ra, việc hạn chế lượng calo kết hợp với thực phẩm bổ trợ dinh dưỡng để thay thế những chất dinh dưỡng bị mất đi được chứng minh là kéo dài thành công cả tuổi thọ lẫn vòng đời sức khỏe. Việc sống khỏe đến tận khi về già là một viễn cảnh hữu hình hơn rất nhiều so với việc vót vát một, hai năm cuối đời.

Vậy thì hạn chế lượng calo là gì? Đó là sự giảm lượng calo khoảng 30 đến 40% trong suốt vòng đời mỗi chúng ta; là sự hạn chế hấp thụ dinh dưỡng vĩ mô mà không giảm lượng dinh dưỡng vi mô. Đến ngày nay, việc hạn chế lượng calo là sự can thiệp duy nhất được chứng minh thành công trên động vật thí nghiệm rằng có thể kéo dài cả vòng đời trung bình và vòng đời tối đa.

NGHIÊN CỨU TRÊN LOÀI KHỈ

Các dữ liệu có được từ những mô hình hạn chế lượng calo từ thí nghiệm cho thấy sự liên quan quá rõ ràng với sự lão hóa. Nghĩa là, chúng nhất định phải chứa đựng manh mối cho việc tìm kiếm gien chịu trách nhiệm cho việc lão hóa. Tôi cảm thấy rất hứng thú với công trình lâu dài của tiến sĩ Weindruch và bạn đồng nghiệp của ông ở trường Đại học Wisconsin-Madison trong việc quan sát những chú khỉ rezut bị hạn chế lượng calo. Thuộc bộ linh trưởng, khỉ có cấu trúc di truyền giống con người nhất, và chúng có vòng đời dài hơn nhiều so với các loài động vật có vú khác. Phát hiện đáng chú ý nhất của tiến sĩ và đồng nghiệp được tìm ra qua việc nghiên cứu nhiều cặp khỉ trong khoảng thời gian 28 năm.

Những chú khỉ được ăn thức ăn dinh dưỡng, nhiều calo lại già đi trông thấy, trong khi những chú khỉ ăn kiêng có bộ lông mượt mà

hơn, đôi mắt sáng hơn và nhiều sức sống hơn. Sau khi đánh giá lâm sàng, nội tạng của chúng cũng được cho là tốt hơn so với nhóm kia.

Điều quan trọng rút ra ở đây là những chú khỉ trong nhóm đầu chính là hình tượng chúng ta từng cho là mẫu chốt của sự lão hóa khỏe mạnh. Chúng được ở trong môi trường an toàn, không bị béo phì, ăn uống điều độ và không bị tác động bởi những nhân tố môi trường có hại (như thuốc lá và ô nhiễm). Thế nhưng chúng vẫn già hơn hẳn so với những chú khỉ bị hạn chế lượng calo. Điều này dẫn đến một kết luận rõ ràng: sự hạn chế lượng calo có ảnh hưởng rất khác quan đến quá trình lão hóa.

Tiến sĩ Weindruch và đồng nghiệp của ông đã nhận được sự ca ngợi trên toàn thế giới vì những phát hiện của họ. Thật vậy, những phát hiện này còn mang tính đột phá đến mức đã được đăng trên các tạp chí khoa học có uy tín nhất thế giới, như tờ *Science* và *Nature*.

HAI MƯƠI TÁM NĂM nghiên cứu chi tiết đây! Hầu hết những nhà nghiên cứu trong lĩnh vực chống lão hóa đều đưa ra kết luận dựa trên các dữ liệu thuyết phục từ các thí nghiệm gia tốc trên sâu bọ và ruồi giấm kéo dài trong vài ngày hoặc nhiều nhất là vài tuần.

Vì đã chọn phương pháp chống lão hóa toàn diện, chúng tôi nhận ra rằng về lâu dài, LifeGen là một đối tác nghiên cứu tuyệt vời để đưa phương pháp chống lão hóa của chúng tôi lên một tầm cao mới.

HỢP TÁC NGHIÊN CỨU

Ngày 5 tháng 9 năm 2009, Nu Skin đã cộng tác nghiên cứu với LifeGen Technologies bằng một thỏa thuận độc quyền cho phép

chúng tôi được sử dụng phương pháp thuộc quyền sở hữu của LifeGen về việc định hình và biến đổi sự biểu hiện gen đã bị lão hóa. **Sứ mệnh của LifeGen Technologies là “khám phá cơ sở di truyền của quá trình lão hóa với mục tiêu kéo dài vòng đời khỏe mạnh của con người và động vật”.** Những nghiên cứu tiên phong của LifeGen đã được cấp nhiều bằng sáng chế cũng như còn có một số bằng sáng chế đang chờ cấp. Và nghiên cứu hợp tác hiện nay với Nu Skin được kỳ vọng sẽ mang lại kết quả quan trọng hơn nữa. Bằng sáng chế của LifeGen về phương pháp định hình biểu hiện gen để đo lường sự tiến triển của quá trình lão hóa ở cấp độ phân tử trong các cơ quan riêng lẻ của chuột là một yếu tố mấu chốt của sự hợp tác nghiên cứu này.

LifeGen được thành lập vào tháng 11 năm 2000 bởi tiến sĩ Richard Weindruch và tiến sĩ Tomas Prolla, họ là những giáo sư của Đại học Wisconsin-Madison và là những người đi đầu trong lĩnh vực di truyền học và lão khoa.

Với sự giúp đỡ của tiến sĩ Weindruch và Prolla, Nu Skin đã tập trung vào định hướng chống lão hóa. Để tạo điều kiện cho việc này, họ đã thành lập **Ban Tư vấn Khoa học Chống Lão hóa Nu Skin.**

KẾT NỐI

Với những khám phá sâu rộng song song với nghiên cứu hạn chế lượng calo của LifeGen thì rõ ràng sự tồn tại của một mô hình lão hóa khỏe mạnh là hoàn toàn có thật. Chính điều này đã tạo điều kiện cho tiến sĩ Weindruch và LifeGen tiến hành những nghiên cứu dài hạn và nghiêm ngặt để tìm hiểu vai trò của di truyền của quá trình lão hóa. Họ tiếp tục ra sức nhận diện thông tin biểu hiện gen có ích và đã quan sát được các mẫu biểu hiện gen độc đáo ở những

giai đoạn lão hóa khác nhau. Về căn bản, họ có khả năng chứng minh được rằng các mẫu biểu hiện gien sẽ thay đổi theo tuổi tác và họ có thể hiểu và giải thích được quá trình đó. Để giải thích được những ảnh hưởng của sự đa dạng gien trong quá trình lão hóa, họ kết hợp bảy giống chuột có loại gien khác nhau để nghiên cứu. Từ nghiên cứu này, họ tìm ra hai điểm chính: **Một là**, họ đã phát triển được cách *đo lường sự lão hóa trên cấp độ tế bào*. **Hai là**, họ có khả năng thu hẹp vấn đề và khẳng định được rằng *thực sự có nhiều gien liên quan đến lão hóa bất kể sự đa dạng gien*. Nghiên cứu này xác nhận con đường chúng tôi đang đi là đúng và đã mang lại cho chúng tôi công cụ để tạo nên bước phát triển đột phá về sản phẩm chống lão hóa.

Nhìn chung, sự hạn chế lượng calo đã khẳng định một giả thuyết của chúng tôi là *biểu hiện gien trong nhiều gien khác nhau* chính là nhân tố then chốt gây lão hóa. Từ một góc nhìn khác, chúng tôi nhận ra rằng các mẫu biểu hiện gien sẽ khác nhau đến mức nào là phụ thuộc vào sự lão hóa của bạn và điều này cho phép chúng tôi so sánh các hồ sơ lão hóa. Khi bạn trở nên già nua xấu xí, bạn sẽ có một hồ sơ biểu hiện gien nào đó, nhưng nếu bạn ở trong trạng thái lão hóa khỏe mạnh, bạn sẽ có hồ sơ biểu hiện gien rất khác. Việc chúng tôi có khả năng so sánh và đối chiếu những hồ sơ này đã giúp chúng tôi có thêm một công cụ nữa để đánh giá và xác định những thành phần cụ thể có thể điều chỉnh lại hồ sơ biểu hiện gien của nhiều loại gien đến một trạng thái trẻ trung hơn. Rõ ràng, quy trình nhận biết và hòa trộn những thành phần đặc trưng với nhau, vốn thuộc quyền sở hữu của riêng chúng tôi, là một lợi thế

mẫu chốt cho phép chúng tôi sử dụng công nghệ ageLOC để tạo ra một phương pháp chống lão hóa chưa từng có.

TẠO NÊN SỰ KHÁC BIỆT

Một phần khác của công nghệ ageLOC đã giúp tách biệt chúng tôi với những sản phẩm khác trong lĩnh vực chống lão hóa chính là niềm tin có cơ sở, rằng lão hóa chịu ảnh hưởng từ sự biểu hiện của các nhóm gen chứ không phải do những thay đổi trong biểu hiện của một gen riêng lẻ.

Trong các chuyến đi, tôi có cơ hội được gặp và học hỏi nhiều nghiên cứu từ các phòng thí nghiệm khác trên thế giới. Nhiều lần, tôi đã phải sửng sốt kinh ngạc khi nhìn thấy nhiều nhà nghiên cứu trong ngành chống lão hóa vẫn tập trung giải thích sự lão hóa bằng lý thuyết gen riêng lẻ. Chúng tôi tin rằng mình đang đi trước nhiều năm so với những người khác trong ngành chống lão hóa vì chúng tôi có sự hợp tác nghiên cứu với những chuyên gia di truyền học toàn cầu xuất sắc. **Chúng tôi hiểu rằng không có gen lão hóa riêng lẻ nào cả, mà sự lão hóa là do nhiều gen gây ra.**

NGÂN HÀNG DỮ LIỆU

LifeGen đã tập hợp một lượng dữ liệu di truyền học đáng kể về quá trình lão hóa. Dữ liệu mà họ mất gần 30 năm để phát triển này là công cụ tuyệt vời và giống hệt như một cuốn sách cẩm nang về phương pháp chống lão hóa mang tính cách mạng.

Việc sử dụng các nghiên cứu dữ liệu của LifeGen đã giúp công trình của chúng tôi trở nên độc nhất trong ngành chống lão hóa. Tôi không chắc liệu có bất kỳ nguồn nào khác có thể nghiên cứu hồ sơ biểu hiện gen của lão hóa, hạn chế calo và ảnh hưởng của sản phẩm tự nhiên ngoài những hồ sơ này không. Các dữ liệu này đã

cho phép chúng tôi làm sáng tỏ những nghiên cứu của mình. Bởi lẽ, cho dù chúng tôi nhìn thấy những thay đổi trong biểu hiện gen có phản ứng lại một thành phần, thì những thay đổi này sẽ là vô nghĩa nếu chúng tôi không có gì để so sánh, ví dụ, biểu hiện gen trẻ, biểu hiện gen CR và biểu hiện gen già. Dữ liệu tham khảo này giúp chúng tôi xác định được một thành phần hay hỗn hợp nhiều thành phần cần được điều chỉnh bao nhiêu để có mẫu biểu hiện gen trẻ hơn.

NHÓM GIEN TRẺ

Sau khi áp dụng những khám phá về việc có nhiều gen liên quan đến quá trình lão hóa, cũng như sử dụng phương pháp đo lường biểu hiện gen, nhóm chúng tôi bắt đầu nhận diện các nhóm chức năng gen có liên quan đến sự trẻ trung. **Chúng tôi gọi những nhóm gen này là Nhóm Gen Trẻ.** Hiểu biết về những nhóm gen này đã mang lại cho chúng tôi một lợi thế đáng kể để vượt qua những đối thủ cạnh tranh. Trong khi những nhà nghiên cứu chống lão hóa khác phải lục tìm khắp bộ gen của loài người với hy vọng tìm thấy manh mối, thì nghiên cứu này cho phép chúng tôi đào sâu một cách chính xác và nhanh chóng vào Nhóm Gen Trẻ mà chúng tôi tin là có liên quan mật thiết nhất với sự lão hóa.

Thú vị hơn, chúng tôi có thể sử dụng những lợi thế của mình để tạo nên những thay đổi liên quan đến lão hóa trong sự biểu hiện gen bằng những nguyên liệu dinh dưỡng, và cuối cùng khôi phục lại sự biểu hiện gen để chúng ta có cả ngoại hình trẻ trung hơn lẫn sức khỏe tốt hơn.

Khác với những nhà nghiên cứu khác đang nghiên cứu học thuyết gen riêng lẻ trong lĩnh vực chống lão hóa, chúng tôi nhận rõ

rằng cho dù bạn làm tốt đến đâu, thì việc tác động lên sự biểu hiện của một gien duy nhất cũng sẽ không thay đổi được quá trình lão hóa.

Chúng tôi tin chắc việc xác định Nhóm Gien Trẻ là vấn đề cấp bách bởi vì việc thay đổi sự biểu hiện của một gien không có vẻ gì là tạo ra được những thay đổi to lớn lên sự cân bằng này. Đó là một nỗ lực quá nhỏ để có thể giải quyết được một vấn đề quá lớn. Bạn cứ thử hình dung cảnh trong trận bóng đá một người thủ môn vừa có nhiệm vụ ghi bàn và bảo vệ lưới nhà, vừa phải một mình thi đấu với toàn bộ đội đối thủ... thử xem? Cho dù người thủ môn đó có làm tốt đến thế nào đi chăng nữa, người đó cũng không thể thành công được.

TẬP TRUNG, NHẬN BIẾT, ĐIỀU CHỈNH

Hiện nay, chúng tôi đã có thể **nhận biết** những nhóm gien liên quan đến quá trình lão hóa, tức Nhóm Gien Trẻ. Thử thách tiếp theo và quan trọng nhất chính là **tập trung vào** chính xác những gien nào đang “biểu hiện” những đặc điểm lão hóa, từ đó chúng tôi có thể tác động và **điều chỉnh lại** để chúng biểu hiện ở trạng thái trẻ trung giống như lúc trước. Xin lưu ý rằng khi chúng tôi nói về biểu hiện gien, hoặc “biểu hiện di truyền”, chúng tôi chỉ muốn nói đến cách các gien truyền các chỉ dẫn đến tế bào.

Chúng tôi xem biểu hiện gien tươi trẻ là biểu hiện gien tối ưu nhất, nhưng để đạt được chúng thì ta cần phải thực hiện những tác động tái cân bằng thật nhẹ nhàng. Biểu hiện gien không bao giờ là thứ có hoặc không, và cũng không bao giờ tất cả cùng biểu hiện ra hoặc tất cả cùng ẩn đi. Vấn đề ở đây chính là sự cân bằng, và mục

tiêu của chúng tôi là giúp cho sự cân bằng đó ở mức tối ưu nhất để biểu hiện gen được tươi trẻ.

Ví dụ, một số gen chịu trách nhiệm sản xuất collagen. Trong suốt thời thanh xuân, những gen này bị quy định là phải biểu hiện ở mức độ cao, nghĩa là chúng phải sản xuất được rất nhiều collagen. Trái lại, men collagenaza phụ trách việc phá vỡ collagen để thay thế chúng bằng những collagen mới. Khi chúng ta trẻ, gen này bị quy định là phải biểu hiện ra ở mức độ thấp. Bởi gen collagen được biểu hiện cao và collagenaza được biểu hiện thấp, các gen này được cân bằng hoàn hảo để tạo ra nhiều collagen có chất lượng cao nhất, đem lại cho bạn làn da tươi trẻ, đầy sức sống.

Khi chúng ta già đi, cân bằng biểu hiện gen này thay đổi. Qua thời gian, gen sản xuất collagenaza tăng dần biểu hiện, trong khi gen sản xuất collagen lại biểu hiện thấp dần, đảo ngược trạng thái cân bằng của một làn da tươi trẻ, đầy sức sống. Thay vào đó, collagenaza được tăng lên sẽ tiến hành phá vỡ collagen nhanh hơn những collagen được thay thế, khi đó cấu trúc da của chúng ta bắt đầu lão hóa.

Việc tập trung vào khoa học ageLOC nhằm hiểu được cách điều chỉnh lại những gen ấy, hoặc sửa lại sự biểu hiện gen cho phù hợp, quay trở lại với biểu hiện gen và trạng thái cân bằng tươi trẻ. Khi đã hiểu được biểu hiện gen của nhiều gen cùng một lúc, chúng tôi có thể giúp phục hồi lại trạng thái cân bằng để duy trì trạng thái khỏe mạnh, tươi trẻ. Đây là nguyên lý cơ bản của phương pháp ageLOC. (Quan sát biểu đồ nhiệt trên trang 128.)

HÃY NHỚ RẰNG, NHỮNG GÌ BẠN LÀM VỚI GEN THẬT SỰ QUAN TRỌNG

Gien không phải là số phận của chúng ta. Thế hệ ông bà chúng ta chỉ đúng một phần, khi họ cho rằng lão hóa *nằm ở trong gien*, nhưng điều đó không hoàn toàn đúng. Vì vấn đề còn nằm ở chỗ chúng ta *làm gì* với gien hoặc biểu hiện gien, vốn là thứ có tác động lớn nhất đến sự lão hóa.

Một trong những ví dụ hay nhất đó chính là nghiên cứu trên những trường hợp song sinh. Các cặp sinh đôi có bộ gien giống nhau hoàn toàn, nhưng họ lại thường lão hóa rất khác nhau bởi sự khác biệt trong biểu hiện gien do tác động bởi các nhân tố từ lối sống, trong đó có nhân tố dinh dưỡng.

Về căn bản, từ những cặp sinh đôi này, chúng tôi đã rút ra kết luận rằng đối với sự lão hóa, điều quan trọng không phải là gien của bạn khi sinh ra như thế nào, mà là cách bạn tác động lên chúng. Chính những quyết định của bạn trong những vấn đề như chế độ dinh dưỡng, tập luyện thể thao, hấp thụ các chất chống oxi hóa, hút thuốc, mức độ stress và thực phẩm bổ sung... sẽ tác động đến biểu hiện gien, từ đó tác động đến quá trình lão hóa. Khi nhìn vào các bức ảnh của những cặp sinh đôi trong nghiên cứu này, bạn sẽ nhận thấy cho dù họ giống nhau về mặt di truyền đến thế nào đi chăng nữa, trông họ vẫn khác hẳn nhau.

Hiển nhiên, biểu hiện gien bị ảnh hưởng bởi chế độ ăn uống, các nhân tố môi trường và phong cách sống, bởi vì chúng tôi biết rằng họ có hệ gien giống nhau hoàn toàn. Và chắc chắn là biểu hiện gien có thể bị ảnh hưởng bởi các nhân tố từ bên trong. Điều này khiến chúng tôi tin rằng nếu có thể tác động phù hợp lên biểu hiện gien, chúng tôi có thể tác động lên kết quả của toàn bộ quá trình lão hóa. Trong quá trình tìm kiếm nguyên liệu để tác động lên biểu

hiện gien, chúng tôi có khả năng tạo ra những phương pháp hiệu quả để điều chỉnh lại biểu hiện gien và khôi phục lại sự tươi trẻ.

TÀN CÔNG SỰ LÃO HÓA TỪ TRONG RA NGOÀI

Hiện nay, có hơn 75 nhà khoa học và cộng tác viên đang tiếp tục nghiên cứu để xác định những Nhóm Gien Trẻ. Chức năng cụ thể của chúng là đảm nhận thuộc tính trẻ trung không chỉ trên da, mà trên mọi bộ phận cơ thể, từ não, đến cơ bắp, tim mạch và các cơ quan khác.



Cặp song sinh giống hệt nhau về di truyền nhưng lại lão hóa hoàn toàn khác.

Với khả năng độc quyền giải mã quá trình lão hóa bằng cách sử dụng những thông tin dựa trên các nghiên cứu của chúng tôi về biểu hiện gen, chúng tôi tin rằng mình có thể sẽ tiếp tục khám phá

những lĩnh vực mới, sản xuất ra nhiều sản phẩm chống lão hóa mới và đầy hứa hẹn.

Chúng tôi tin rằng ageLOC có khả năng điều chỉnh Nhóm Gien Trẻ để có thể biểu hiện trẻ trung hơn, mang lại trạng thái tươi trẻ hơn cho cơ thể. Điều này vô cùng thú vị. Chúng tôi dự định sẽ ứng dụng khám phá này để giúp các bạn tươi trẻ hơn từ ngoài vào trong trong suốt quãng thời gian còn lại của cuộc đời – cùng với sức khỏe tốt và cơ thể cường tráng. Trong suốt 30 năm nghiên cứu và phát triển các sản phẩm tiên tiến, công nghệ ageLOC thật sự là một điều thú vị đối với tôi, chứa đựng nhiều tiềm năng lớn nhất để giúp đỡ mọi người thuộc mọi lứa tuổi và giới tính có được một cuộc sống tốt đẹp hơn.

CHẾT MỘT CÁCH KHỎE MẠNH

Như tôi đã đề cập ở chương trước, mục tiêu đặt ra là “chết trẻ một cách muộn nhất có thể”. Những phát hiện của chúng tôi là về vấn đề chống lão hóa; song, mặc dù sử dụng thuật ngữ này, nhưng tôi *không* chống lại sự lão hóa. Điều tôi *quan tâm* chính là dùng khoa học để duy trì sức khỏe cho đến khi bạn xa lìa cõi đời này.

Không ai cảm thấy phiền lòng khi già đi, nhưng tất cả mọi người đều phiền lòng khi vẻ ngoài trở nên già hơn, kém hấp dẫn hơn và cơ thể trở nên già cỗi. Chúng ta đều muốn tận hưởng trọn vẹn thời gian chúng ta sống, kể cả khi đã già.

Điều nghịch lý của tuổi già chính là: khi còn trẻ và còn đủ khả năng, chúng ta lại không dành và không có thời gian để làm những gì chúng ta muốn. Khi đã già, chúng ta có nhiều khả năng tài chính hơn và có nhiều thời gian hơn để làm điều chúng ta muốn, nhưng

lúc ấy ta lại không còn có đủ năng lượng và sức sống để làm những điều ấy nữa.

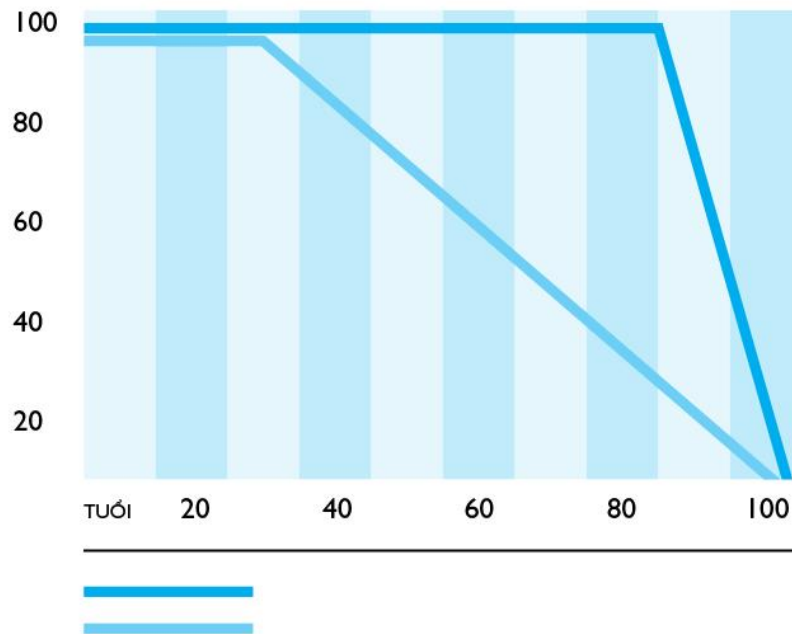
Tôi nghĩ George Bernard Shaw đã chỉ đúng luận điểm này khi nói rằng: “Tuổi trẻ là lãng phí thanh xuân”.

Tin tốt là, điều này giờ đây đã không còn đúng nữa. Bởi, với phát hiện mới của mình, chúng tôi hiểu được biểu hiện gien có thể cải thiện cách con người lão hóa đến như thế nào.

Sứ mệnh của chúng tôi là tận dụng sự hiểu biết về ageLOC để giúp đỡ từng người trên trái đất này sống trọn vẹn cuộc đời với vẻ đẹp, sức khỏe và sức sống tối đa. Có hơn 750.000 nhà phân phối độc lập trên khắp thế giới có cùng đam mê giống như tôi bởi họ đã tự kiểm chứng kết quả và mong muốn chia sẻ với những người khác.

Vậy điều này sẽ trông thế nào? Bất kể bạn sống đến độ tuổi nào, 80, 90 hay 100 tuổi, bạn đều muốn cảm thấy tuyệt vời từ ngoài vào trong, muốn mình có đủ khả năng để đi lại, suy nghĩ, tự chăm sóc cho bản thân, muốn được khỏe mạnh, cường tráng, tự lập. Tôi gọi điều này là “đà sống trẻ” (youthspan).

Mô hình Đà Sống Trẻ



Nếu như bạn đang sống một cuộc sống ốm đau, bệnh tật và bất lực, vậy niềm vui cuộc sống là gì chứ? Liệu có ai muốn kéo dài một cuộc sống như vậy? Nếu cơ thể bạn được lập trình chỉ sống được 80 năm, chắc chắn bạn sẽ muốn sống tốt nhất có thể.

Đó cũng là mục tiêu của tôi, và với sự trợ giúp của ageLOC, bạn có thể làm được điều đó.

CÔNG NGHỆ AGELOC

“Điều tuyệt vời của việc già đi đó là bạn không mất đi tất cả những năm tháng mà bạn từng có.”

Madeleine L’engle

TÔI THẬT SỰ HY VỌNG RẰNG GIỜ ĐÂY BẠN SẼ LẠC QUAN, tràn đầy năng lượng và nhận thấy mình càng sống càng trẻ hơn. Hãy nghĩ đến những khả năng sau:

Sẽ như thế nào nếu bạn thắng giải “Trở lại tương lai” dành cho người trẻ nhất trong buổi họp lớp cấp hai?

Bạn sẽ hạnh phúc ra sao khi khiến mọi người phải không ngừng thắc mắc liệu có phải bạn trang điểm quá mức để có được vẻ ngoài tươi trẻ?

Sẽ như thế nào nếu bạn là người đạp xe nhanh nhất trong cuộc đua, hơn cả những người trẻ hơn bạn 10 tuổi?

Sẽ như thế nào nếu việc ngủ gà ngủ gật giữa ban ngày bỗng biến mất?

Sẽ như thế nào nếu bạn có thể sống một cuộc đời không còn lo sợ phụ thuộc vào ai hết?

Sẽ như thế nào nếu bạn có thể dùng trí nhớ để giúp đỡ bạn học lớp 9 thi môn đại số mà không cần quay bài?

Sẽ như thế nào nếu bạn có nhiều thành tựu để trình bày hơn trong hồ sơ cá nhân eHarmony.com của mình?

Chẳng có gì là ngạc nhiên cả, vì tôi tin bạn có thể hưởng tất cả những lợi ích này với khoa học của ageLOC. Đây có thể là cách giúp bạn chống lại sự lão hóa tận gốc. Chúng tôi sẽ giúp bạn có dáng vẻ và cảm giác trẻ hơn, khỏe hơn, cả **trong** lẫn ngoài!

QUÁ TRÌNH LÃO HÓA

Bộ phim *City Slickers* có một cách nhìn rất hóm hỉnh về quá trình lão hóa. Có ba anh chàng làm bạn với nhau ở những năm sau 30 tuổi. Họ cùng dành ra một vài tuần mỗi năm để cùng đi “thăm hiểm”, cố thuyết phục bản thân rằng họ vẫn chưa đánh mất tuổi trẻ. Họ cưỡi bò tót ở Pamplona, đi nhảy dù,... Cuối cùng, họ đi đến một trang trại ở New Mexico để cưới gia súc.

Một trong những cảnh phim đầu tiên là Mitch Robbin, do Billy Crystal thủ vai, đến nói chuyện ở lớp học của cậu con trai 9 tuổi trong ngày hội việc làm. Đó cũng chính là sinh nhật lần thứ 39 của ông và ông đã có vẻ hơi buồn.

Ông nói vài điều đại loại như sau:

Khi là một thanh niên, bạn nghĩ bạn có thể làm được mọi việc – và bạn làm được thật.

Những năm tháng tuổi 20 thật mờ nhạt.

30 tuổi? Bạn xây dựng gia đình.

40 tuổi? Bạn đã phát tướng với cái bụng bia và âm nhạc trở nên quá ồn ào với bạn.

50 tuổi? Bạn trải qua một cuộc phẫu thuật nhỏ. Bạn sẽ coi nó như là thủ tục thôi, nhưng đó là một cuộc phẫu thuật.

60 tuổi? Bạn sẽ phải trải qua một cuộc phẫu thuật lớn hơn. Nhạc vẫn là thứ quá ồn ào nhưng dù gì thì bạn cũng chẳng còn nghe thấy.

70 tuổi? Bạn nghỉ hưu, ăn tối lúc 2 giờ, ăn trưa lúc 10 giờ và ăn sáng vào buổi đêm hôm trước.

80 tuổi? Bạn sẽ có những cơn đột quỵ mạnh và bắt đầu nói lảm nhảm... Có ai muốn hỏi thêm gì không?

Được rồi, tôi sẽ thừa nhận điều này. Tôi đã cười. Có khả năng viễn cảnh ấy sẽ xảy ra và thật sự nó không vui chút nào. Nếu không tác động đến quá trình lão hóa, sự suy tàn này là chính xác những gì sẽ xảy ra với chúng ta!

THAY ĐỔI HÌNH MẪU LÃO HÓA?

Với tất cả niềm kính trọng dành cho Billy Crystal, cả sự nghiệp của tôi tập trung vào trả lời câu hỏi – làm sao chúng ta có thể đảm bảo rằng cuộc sống dài hơn mà vẫn khỏe mạnh và đủ năng lực sống khỏe? Là một nhà khoa học, tôi có thể làm gì để khiến điều này thành hiện thực?

Như tôi vừa mới giải thích, để trả lời câu hỏi này, tôi và đồng nghiệp xác định cách tốt nhất để chứng minh sức mạnh của nghiên cứu ageLOC là tập trung vào cơ quan đẹp đẽ và đáng chú ý nhất, làn da. Khi nhìn vào da, bạn có thể hoàn toàn nhìn thấy sự khác biệt. Bằng chứng rõ rệt này giúp chúng ta hiểu hơn việc công nghệ ageLOC sẽ mang lại những sản phẩm giúp thay đổi tích cực đối với vẻ ngoài của da.

Câu hỏi tiếp theo làm khó tôi và nhóm nghiên cứu là: “Vậy bên trong thì sao?”. Liệu kết quả xuất sắc mà chúng tôi có được trong nghiên cứu Nhóm Gien Trẻ liên quan đến lão hóa da có lặp lại cho quá trình lão hóa của những bộ phận ảnh hưởng đến năng lượng và sức khỏe tốt không? Liệu chúng tôi có thể nhận biết chúng và khởi

động lại chúng như chúng tôi đã từng làm ảnh hưởng đến biểu hiện nhóm gien da không?

Câu trả lời là có. Một lần nữa, ageLOC đã đến được ngã rẽ đầu tiên trong khi các đối thủ khác chỉ vừa mới rời khỏi vạch xuất phát.

TÁC ĐỘNG SÂU BÊN TRONG LÀN DA

Khoa học ageLOC giờ đây đã tiến xa và mang đến lộ trình giúp chúng ta hướng đến cuộc sống khỏe mạnh và trọn vẹn hơn. Chúng tôi đang có một bước tiến lớn tiếp theo trong việc chống lão hóa, đó là sử dụng công nghệ ageLOC từ bên trong. Chúng tôi tập trung vào sức sống và tuổi thọ vì lão hóa không chỉ xảy ra với da, nó xảy ra từ bên trong chúng ta nữa. Hãy nghĩ xem. Lần cuối bạn nhìn thấy ai đó bị bệnh và dù người ấy không nói với bạn, bạn cũng có thể nhìn thấy điều đó là khi nào? Có vẻ không được hợp lý lắm khi bệnh tật bên trong có thể ảnh hưởng đến bề ngoài của bạn, nhưng sức khỏe bên trong được phản ánh ra bên ngoài. Chúng ta là tổng thể của các bộ phận, và ageLOC cố gắng làm tăng cường cả cơ thể để bạn vừa có sức khỏe lẫn bề ngoài khỏe mạnh.

Vậy nên, bên cạnh việc ageLOC có thể thiết lập lại Nhóm Gien Trẻ và ảnh hưởng làn da ngoài cơ thể, chúng tôi cũng khám phá cách Nhóm Gien Trẻ này có thể tác động bên trong cơ thể như thế nào. Chúng tôi đã giải mã được “Cẩm nang hướng dẫn sử dụng” của gien với phần lớn các chức năng quan trọng của cơ thể để bạn có thể sử dụng ageLOC từ bên trong.

BÊN TRONG CƠ THỂ BẠN

Khi già đi, mọi người thường than phiền nhiều nhất về việc mình **trông già hơn** và **cảm thấy yếu** đi. Khoa học có thể ảnh hưởng như thế nào đến hồ sơ biểu hiện gien cần thiết để có làn da

trẻ trung hơn chính là câu trả lời của ageLOC cho câu hỏi này. Tôi đã từng nhìn thấy sự hiệu quả của ageLOC. Và tôi biết nó có thể làm được.

Bây giờ, tôi xin được nói về **cảm giác trẻ trung hơn** và ý nghĩa của nó với bạn.

Bây giờ, tôi xin được nói về cảm giác trẻ trung hơn và ý nghĩa của nó đối với bạn.

Chúng ta đều biết thời gian cứ thế trôi qua, nhưng lại không muốn cảm nhận tác động của nó. Thế nhưng, một phần cái cảm giác già đi là cảm giác của sự mất đi sức sống. Tôi thích từ “sức sống” vì nó là một bức tranh tinh thần tốt của sức bền và năng lượng cần thiết để có thể sống khỏe mạnh, hạnh phúc và có hiệu quả. Tôi nghĩ nếu già đi quá sớm, chúng ta sẽ mất đi sức sống bằng nhiều con đường phức tạp. Hãy thảo luận về ba đường sau:

THỂ CHẤT

Mất đi sức sống trong cơ thể có nghĩa là chúng ta mất đi sự dẻo dai, sức chịu đựng và rất dễ cảm thấy mệt mỏi. Chúng ta nhận thấy rằng mình không còn khả năng chịu áp lực tốt nữa và chúng ta không thể vui chơi cả đêm mà vẫn khỏe mạnh vào ngày hôm sau. Việc mất sức sống này không phải là không thể tránh được như việc chúng ta già đi. Chúng ta có thể tác động đến sức sống cơ thể để có thể tiếp tục có sức bền và sự dẻo dai như thời trẻ. Có rất nhiều ví dụ về những người dù cao tuổi nhưng vẫn duy trì được sức sống cơ thể tốt. Một trong những người tôi yêu thích đó là diễn viên Jack Palance, nhận giải Oscar dành cho Diễn viên phụ xuất sắc nhất năm 1992. Năm đó Jack đã 73 tuổi với 42 năm kinh nghiệm làm phim nhưng vẫn dễ dàng hoàn thành 6 cái hít đất một tay. Hay

như cụ bà vận động viên trượt nước, mà theo Hiệp hội Trượt nước Hoa Kỳ, ở tuổi 87, bà đã trở thành vận động viên trượt nước cao tuổi nhất nước. Đây mới thực sự là những hình mẫu đầy sức sống mà bạn nên hướng đến.

TINH THẦN

Một trong những lời khen tuyệt vời nhất dành cho người lớn tuổi là: “Bà ấy vẫn còn rất nhanh nhẹn”. Tôi đồng ý với điều này. Khi người ta già đi về mặt tinh thần, họ thường mất đi sự sắc sảo, sự tinh anh, khả năng tập trung, trí nhớ và sự nhanh nhẹn. Đây cũng chính là điều mà cá nhân tôi lo lắng nhiều nhất.

Tôi muốn được như diễn viên hài vĩ đại Bob Hope, người vẫn luôn mang tiếng cười cho thế giới cho đến tận khi ông ấy qua đời năm 100 tuổi. Đáng buồn thay, một trong những người bạn thân của ông, Ronald Reagan, Tổng thống lần thứ 40 của Hoa Kỳ, lại mất vì bệnh Alzheimer. Được xem như là một trong những chính trị gia sáng giá nhất và là một trong những nhà hùng biện vĩ đại nhất thế kỷ, tri thức và sự thông minh của người đàn ông này đã mất đi trước 10 năm, trước khi ông mất ở tuổi 93.

Khi bạn và tôi ở tuổi 93, chúng ta vẫn nên có thể đọc, tưởng tượng, phát minh, mơ ước và giải thích những ý tưởng và triết lý cho những người mong muốn lắng nghe.

Tôi có một người bạn đồng nghiệp vừa đi dự tang lễ của giáo viên dạy piano đầu tiên của cô ấy, hưởng thọ 98 tuổi. Cô ấy không ngờ rằng người thầy đáng kính của mình đã dạy piano đến tận những năm 90 tuổi, dẫn dắt một nhóm hoành tráng gần 500 học sinh. Hãy thử tưởng tượng bạn có thể sống một cuộc đời có tầm ảnh hưởng trong từng đó năm. Nhưng đó chưa phải là tất cả. Bà ấy

đã chịu đựng một dạng bệnh bại liệt cả cuộc đời mình. Mặc dù không thể đi được, bà lại được bù đắp bằng một sức khỏe tinh thần. Rồi còn phải kể đến Selma Plaut. Người quay trở lại trường học ở những năm 90 tuổi và lấy bằng cử nhân ở tuổi 100. Người ta nói rằng, trước khi tốt nghiệp, một tờ báo địa phương đã phỏng vấn và hỏi bà nhận được bằng cử nhân về chuyên ngành gì. Selma trả lời: “Lịch sử. Tôi đã sống gần hết lịch sử đó và tôi sẽ được lịch sử ghi nhận”. Đây là một loại trí lực mà chúng ta mong muốn.

TÌNH DỤC

Già đi không có nghĩa là chúng ta không sống một cuộc đời trọn vẹn và đầy đủ. Trong cuộc sống đầy căng thẳng và xáo trộn hiện nay, con người thường có ít thời gian và năng lượng cho tình dục. Cả nam và nữ đều muốn có cảm giác “thức dậy và đi” ngay cả bây giờ và cho đến sau này.

Trong một khoảng thời gian kéo dài, thường là cho đến 40 tuổi, cơ thể người phụ nữ có khả năng tình dục rất mạnh mẽ, nhất là khả năng sinh con. Nhưng cuối cùng thì họ trải qua một thời kỳ mãn kinh dài và thường rất mệt mỏi. Đừng nghĩ là bạn có thể trốn được nhé! Hãy tin tôi đi, bạn sẽ trải qua thời kỳ “thay đổi của cuộc đời” ở một mức nào đó. Vài người gọi đó là do testosterone thấp. Số khác thì lại gọi đùa nó là “*cho tôi xin thua*”. Ở cả hai giới tính, chắc chắn đều có sự giảm sút trong khả năng sinh dục khi chúng ta già đi. Tôi không tin nó sẽ xảy ra. Chẳng có lý do gì làm mờ đi ánh sáng trong cuộc sống tình yêu của chúng ta được.

TY THỂ MITOCHONDRIA: NHÀ MÁY TẠO SỨC MẠNH CHO CƠ THỂ

Cơ thể chúng ta có khả năng tạo ra tất cả năng lượng và sức sống cần thiết khi ở trong một môi trường tốt nhất. Cho cơ thể tất cả những gì nó cần là mục tiêu của chúng tôi với khoa học ageLOC. Hãy để tôi giải thích cho bạn năng lượng đến từ đâu.

Câu trả lời là thức ăn và ôxi.

Thức ăn có ảnh hưởng đến tế bào vì cơ thể chúng ta phải chuyển đổi năng lượng trong thức ăn sang một dạng năng lượng mà các tế bào có thể sử dụng được. Chúng ta chuyển năng lượng đó thành adenosine triphosphate hay còn gọi tắt là ATP. Nó cũng tương tự như cách chúng ta chuyển đổi than thành dạng năng lượng sử dụng trong nhà, như là điện năng. Chúng ta không thể đưa thức ăn vào tế bào và bắt chúng hoạt động, cũng giống như không thể cắm phích cắm điện vào một cục than vậy. Giống như ở thành phố có các nhà máy đốt than để sản xuất điện, cơ thể chúng ta cũng cần có những nhà máy như vậy, và chúng được gọi là ty thể mitochondria. Những nhà máy năng lượng siêu nhỏ này nằm bên trong tế bào, chuyển hóa thức ăn thành năng lượng (ATP). Đây là thứ rất cần thiết cho điện tế bào, giúp các bộ phận sinh học hoạt động.



Mitochondria

TY THỂ MITOCHONDRIA CỦA BẠN SẼ GIẢM DẦN THEO TUỔI TÁC

Chức năng cơ thể của chúng ta nhận rất nhiều năng lượng ở điều kiện bình thường khi chúng ta còn trẻ. Khi còn đi học hay những năm đầu đi làm, chúng ta dậy sớm trước bình minh, uống

một ngụm latte và ăn donut, dành cả ngày ở lớp hay nơi làm việc, chạy 5 dặm, tiệc tùng hoành tráng hay học đến khuya và sáng hôm sau thức dậy lại tiếp tục như thế mà không hề thấy mệt mỏi gì, chúng ta thường như vậy bao nhiêu lần?

Sau đó, khi chúng ta ở tuổi 30 hay 40, cơ thể bắt đầu mất dần đi sức mạnh, thường thì còn phụ thuộc vào việc chúng ta đã cố gắng thúc đẩy bản thân như thế nào. Chúng ta có thể nhận thấy một sự khác biệt rõ ràng trong năng lượng và sức sống bởi vì thời gian trôi qua, mức độ hiệu quả của Mitochondria bắt đầu giảm dần và cơ thể chúng ta sản sinh ra ngày càng ít mitochondria trên mỗi tế bào. Về cơ bản, cơ thể chúng ta cung cấp ít năng lượng hơn, chứ chưa phải là chậm lại. Chúng ta vẫn cần rất nhiều năng lượng, thậm chí là hơn thế nữa, đặc biệt là cho não, tim và cơ bắp.

Không ngạc nhiên gì khi điều này xảy ra. Hãy thử nghĩ xem: nhà máy năng lượng đốt bằng than cũng sẽ giảm năng suất khi chúng cũ đi. Tương tự, chúng ta làm gì với nhà máy than của mình? Chúng ta trang bị thêm bằng những công nghệ mới để chúng hoạt động hiệu quả hơn, và xây dựng thêm các nhà máy mới để mỗi nhà máy không phải làm việc quá sức. Vậy thì chúng ta sẽ làm gì với ty thể mitochondria, những nhà máy năng lượng bên trong cơ thể mình?

ĐẨY MẠNH MITOCHONDRIA

Tập aerobic và ăn uống những chất dinh dưỡng cần thiết là một số việc chúng ta có thể làm để kích thích biểu hiện gen sản sinh ra những khối xây dựng cho mitochondria mới. Mỗi khối xây dựng kích thích sản xuất ra mitochondria mới cũng như kích thích phục hồi những mitochondria cũ để chúng hoạt động hiệu quả hơn.

Biểu đồ một tế bào

MẶT TRÁI CỦA MITOCHONDRIA

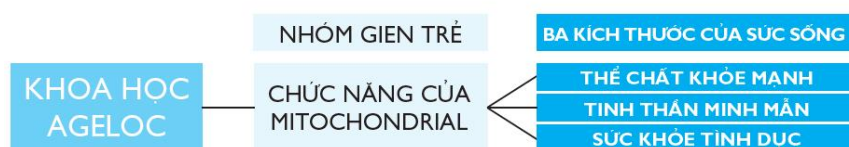
Gốc tự do được cho là bắt nguồn hay ít nhất là trầm trọng hơn quá trình lão hóa do sự tích tụ của các phân tử bị hủy diệt bởi các gốc tự do. Gốc tự do có liên kết với các bệnh liên quan đến lão hóa, bao gồm ung thư, bệnh tim, bệnh đái đường và Alzheimer. Đối với những người khỏe mạnh khi còn trẻ, một lượng gốc tự do nhất định sẽ được sinh ra trong tế bào trong suốt quá trình sản xuất năng lượng tế bào thông qua mitochondria. Khi lượng gốc tự do sinh ra vượt quá khả năng oxi hóa của tế bào, sự dư thừa này sẽ dẫn đến việc các tế bào bị phá hủy, bao gồm cả mitochondria. Mitochondria bị phá hủy sẽ tích tụ qua thời gian và làm suy yếu quá trình trao đổi chất và sản xuất năng lượng, dẫn đến việc các tế bào bị lão hóa. Sự phá hủy này còn vượt ra khỏi mitochondria. Gốc tự do dư thừa trong hệ thống chống oxi hóa của tế bào có thể hủy hoại những thành phần tế bào khác, bao gồm cả DNA. Để giảm thiểu sự phá hủy của gốc tự do, chất chống oxi hóa là rất quan trọng trong việc chống lão hóa, giúp bảo vệ mitochondria và DNA không bị phá hủy.

Vậy nên, chất chống oxi hóa trung hòa gốc tự do giúp bảo vệ tế bào cơ thể và một công nghệ tiên tiến đã có mặt để đo lường chất chống oxi hóa trên cơ thể, giúp chúng ta luôn điều chỉnh được mức độ oxi hóa.

Năm 2009, nhóm các nhà khoa học của chúng tôi đã nhận diện được Nhóm Gien Trẻ bên trong đầu tiên bao gồm 52 gien có liên quan đến chức năng mitochondria. Đây chính là Nhóm Gien Trẻ liên quan đến mitochondria trong các tế bào.

Chúng tôi bắt đầu từ việc tập trung vào ba loại mô chính: não, tim và cơ bắp vì chúng là nơi tập trung nhiều mitochondria nhất.

NHÓM GIEN TRẺ THUỘC MITOCHONDRIAL VÀ SỨC SỐNG TRẺ



Nhóm nghiên cứu của chúng tôi vẫn đang tìm hiểu và thử nghiệm những thành phần đặc biệt có thể giúp mitochondria của Nhóm Gien Trẻ và quá trình sản xuất của chúng, để cho các tế bào có năng lượng hoạt động như khi chúng ta còn trẻ.

Để giúp bạn hiểu rõ hơn về quá trình nghiên cứu nhóm gien này, tôi sẽ kể cho bạn nghe câu chuyện về hai chú chuột có mã hóa gien y hệt nhau. Hai chú chuột này có một cuộc đời ngắn ngủi (khoảng 3 năm, là tầm 96 năm nếu tính theo tuổi của con người). Một chú chuột được cho ăn hoàn toàn thức ăn dinh dưỡng dành cho chuột. Chắc chắn bạn không thích đâu, nhưng chúng thì có. Chú chuột còn lại được ăn cùng loại thức ăn nhưng không có thành phần từ công thức sản phẩm mới ageLOC Vitality của chúng tôi. Thành phần này được chúng tôi cho là có thể tái tạo lại Nhóm Gien Trẻ để chúng liên kết với mitochondria trong tế bào.

Khi chúng tôi viết những dòng này thì chúng vẫn đang còn sống. Buồn thay, chú chuột chỉ ăn mình thức ăn lại trông không được khỏe ở tuổi 96. Nó dường như mất hết toàn bộ sức khỏe và năng lượng. Thật sự mà nói, nó nhìn rất già. Chú chuột còn lại, ăn cùng loại thức ăn nhưng có bổ sung thêm thành phần ageLOC, lại nhìn rất tuyệt.

Chú chuột ageLOC trông vẫn nhẹ nhàng, lông mượt mà, mắt sáng và có nhiều năng lượng để chạy vòng quanh làm bất cứ điều gì một con chuột trong phòng thí nghiệm vẫn làm.

Cuộc thí nghiệm này là một phần trong việc tiếp tục nhận diện Nhóm Gien Trẻ có ảnh hưởng đến lão hóa trong cả cơ thể như thế nào. Nghiên cứu này tiếp tục cho thấy những vùng đất mới đầy hứa hẹn cho ageLOC, cho phép chúng ta theo đuổi khoa học, giúp ta lão hóa chậm hơn, sống trẻ trung và đầy sức sống hơn.

TRỜI ƠI, CÓ AGELOC RỒI MÀ VẪN KHÔNG ĐỦ!

Rõ ràng, tôi là người đầu tiên bàn luận về những đặc tính tuyệt vời của khoa học ageLOC. Chúng tôi rất tự hào về công việc của mình và hy vọng có thể giúp mọi người trên thế giới nhìn và cảm thấy trẻ trung hơn.

Nhưng để tối đa hóa sức mạnh của khoa học, bạn cần phải làm phần việc của mình nữa. Có một câu châm ngôn rất hay của Mark Twain như sau: “Cách duy nhất để bạn giữ gìn sức khỏe là ăn những thứ bạn không muốn, uống những thứ bạn không thích và làm những việc mà bạn không nên làm”. Tôi thích câu nói này mặc dù tôi không hoàn toàn đồng ý với những gì ông nói, nhưng tôi chấp nhận hướng nghĩ đó. Để giữ được sức khỏe, bạn phải làm điều gì đó.

Cách bạn già đi sẽ bị ảnh hưởng rất nhiều bởi cách bạn chọn sống như thế nào. Có rất nhiều nhân tố đi sâu vào vấn đề lão hóa liên quan đến việc bạn sống như thế nào và làm gì với thời gian của mình. Hãy để tôi cho bạn một vài ví dụ:

- Vì những ảnh hưởng có hại của việc mất ngủ không thể được chữa trị bằng lực đẩy nhân tạo của lượng dư caffeine, nên sẽ không có bất kỳ thực phẩm bổ trợ nào có thể thay thế sự trẻ lại của giấc ngủ REM quan trọng. Lời khuyên tốt nhất là ngủ sớm và thức dậy sớm.

- Bạn phải giữ cho não mình luôn nhạy bén và suy nghĩ sáng suốt. Não của bạn cần sự kích thích và suy nghĩ có tính thử thách. Ví dụ, chỉ cần đọc sách 10 phút một ngày có thể giúp não bạn nhanh nhẹn và nhạy bén hơn.

- Nhồi nhét một lượng lớn calo, chất béo và đường sẽ làm tăng cân và lượng béo trong cơ thể. Quá ký và dư chất béo có thể dẫn đến những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, không phải chỉ uống thuốc bổ trợ là khỏi như bệnh tiểu đường và bệnh tim. Ăn uống lành mạnh và tập thể dục hằng ngày luôn là một phần trong việc chăm sóc cơ thể đúng cách.

- Bạn đừng đánh lừa bản thân rằng những loại thức uống có lượng đường cao và nước tăng lực là tốt và mong đợi chút chất bổ trợ ấy lấp đầy những chỗ thiếu hụt.

- Bạn phải tập trung vào mục tiêu bằng cách bảo vệ đôi mắt khỏi những tia mặt trời có hại và ăn nhiều đậu đen, rau.

Tôi nghĩ là bạn đã nắm được ý chính. Bạn cần quyết định, *liệu có đáng để bỏ thời gian ra tìm cách kéo dài thời gian sống chất lượng cho cuộc đời mình không?* Bạn có sẵn sàng cố gắng cùng với

nỗ lực mà chúng tôi đặt vào khi phát triển những sản phẩm ageLOC không?

HÃY NÓI CÓ VỚI CUỘC SỐNG

Cuộc sống là món quà mà chúng ta không thể từ chối.

Bạn đã bao giờ nghĩ về điều đó chưa? Không kể đến hoàn cảnh và việc được sinh ra, chúng ta tạo ra tất cả những chuyện phi thường. Tôi thật sự tin rằng hầu hết mọi người nhận thấy cuộc đời mình như là món quà đặc biệt, là một thứ rất quý và hiếm mà họ muốn bảo vệ.

Quan trọng hơn, tôi nghĩ họ bị ép buộc để làm như vậy và đây chính là lý do con người rất quan tâm đến việc chống lão hóa. Trên cả hư danh, trên cả tình yêu bản thân, tôi tin là chúng ta là những người đáng sống một cuộc đời khỏe mạnh.

GIEN LÀ NHỮNG THỰC THỂ TỒN TẠI

Bạn có biết rằng gien cũng là những thực thể tồn tại? Thật vậy, chúng là bất diệt, theo nghĩa: gien vốn có thể tự nhân ra, tái sản xuất bản thân và truyền đi thông tin di truyền. Chúng bắt nguồn từ tổ tiên chúng ta, tồn tại trong nòi giống chúng ta. Mỗi tế bào đơn trong cơ thể sẽ được duy trì bởi những thực thể tồn tại nhỏ bé này. Và khi những thực thể này có được những gì chúng cần (chất chống oxi hóa, dinh dưỡng đầy đủ, giấc ngủ, chất bổ trợ,...) thì chúng sẽ làm việc chúng phải làm.

TINH THẦN TỒN TẠI

Gail Sheehy, tác giả nổi tiếng thế giới với những tác phẩm đột phá về lão hóa như *Passages*, *New Passages* và *Understanding Men's Passages* đã viết một quyển sách đáng chú ý khác tên là *Tinh thần tồn tại*. Năm 1981, trong quá trình thu thập tư liệu về những

người tị nạn Campuchia, Sheehy đã phỏng vấn một cô bé 11 tuổi có gia đình bị hủy diệt bởi chế độ Pol Pot. Từ câu chuyện của Mohn Phat, Sheehy ngoại suy được những đặc điểm của tinh thần tồn tại mạnh mẽ mà cô ấy tin rằng chúng ta đều có, như khả năng phục hồi nhanh, sự can đảm, khả năng chịu đựng, tính quyết tâm, khả năng yêu thương và những tố chất khác giúp chúng ta vượt qua bất kỳ thách thức nào.

Điều này đã được minh họa trong câu chuyện tuyệt vời về Aron Ralston, một người sống sót khác. Năm 2003, dù bản thân là một nhà leo núi nhiều kinh nghiệm, Aron đã bị một tảng đá lở đè lên tay trong khi độc hành qua vùng sa mạc hẻo lánh. Trong vòng năm ngày, anh đã cầm cự với lượng nước ít ỏi và không một chút thức ăn nào. Thậm chí anh ấy còn phải uống cả nước tiểu của mình để tồn tại. Cuối cùng, quyết tâm sống sót từ bên trong đã thúc đẩy anh, khiến anh thu hết can đảm bẻ gãy xương khuỷu tay và xương quay của mình bằng cách sử dụng lực đòn bẩy lên cánh tay, rồi dùng lưỡi dao cùn mang theo cứa đứt phần thịt trên cánh tay mình. Anh đã cận kề cái chết, nhưng quyết tâm sống sót trong anh mãnh liệt hơn. Quyết tâm ấy đã thúc đẩy anh xuống được vách đá cao gần 20 mét và cuộc bộ tám dặm giữa trưa nắng nóng để về hướng xe mình. Rất may, anh gặp được một cặp đôi người Hà Lan tốt bụng cho anh bánh, nước và giúp anh gọi cứu hộ. Aron được trực thăng đưa về nơi an toàn. Sau đó anh đã sáng chế ra những phương tiện cứu trợ hữu ích dành cho những nhà leo núi chỉ có một tay, và hiện anh ta vẫn không ngừng chinh phục các ngọn núi.

Cá nhân tôi sẽ không khuyên các bạn leo núi hay tham gia bất kỳ hoạt động thám hiểm ngoài trời nào một mình, để tránh phải đầu

tranh để sinh tồn trong những tình huống như trên. Nhưng mấu chốt luận điểm ở đây là: chúng ta là một loài sinh ra để tồn tại.

HÃY ĐỂ AGELOC GIÚP BẠN CÓ ĐƯỢC CUỘC SỐNG TỐT NHẤT

Vậy thì những phẩm chất của những người chiến thắng này có liên quan gì với công nghệ ageLOC? Tôi nghĩ nếu nghiên cứu sâu hơn về mã gen của tổ tiên, chúng ta sẽ khám phá ra rằng tinh thần tồn tại mạnh mẽ đó được truyền lại cho ta từ họ.

Con người bẩm sinh đã là những chiến binh. Những đứa trẻ đã phải vượt qua bao khó khăn để được sinh ra và cất tiếng khóc vào đời. Chúng đòi hỏi sự chăm sóc như một bản năng.

Khi những khó khăn trong cuộc sống buộc ta phải khuất phục, tôi tin rằng quyết tâm sống sót - sống thật tốt - sẽ tồn tại trong hầu hết chúng ta cho đến tận tuổi trưởng thành.

Để có được cuộc sống tốt đẹp, chúng ta phải đòi hỏi được nuôi dưỡng và dạy dỗ đúng cách. Chúng ta kỳ vọng một cuộc sống tốt nhất và làm việc chăm chỉ để có được điều đó, nhằm tạo một môi trường để bản thân có thể cống hiến nhiều nhất. Tôi hoàn toàn tin rằng trên thị trường dinh dưỡng và chăm sóc da, ageLOC đơn giản là sự lựa chọn tốt nhất.

NẾU BẠN CÓ THỂ CÓ ĐƯỢC BẤT CỨ GÌ BẠN MUỐN

Nếu ai đó hỏi bạn rằng bạn muốn điều gì nhất khi bạn ở tuổi 70, 80 và sau đó nữa, câu trả lời của bạn sẽ là gì? Là một người đã dành cả cuộc đời cho nghiên cứu khoa học, tôi biết tôi sẽ trả lời ra sao. Tôi muốn có sức khỏe tốt. Không có sức khỏe, những yếu tố khác chẳng còn giá trị.

Ví dụ, bạn nhận được một khoản thừa kế kếch sù. Tất nhiên điều này rất tuyệt, nhưng nếu bạn không đủ sức khỏe để thực hiện bất cứ điều gì, bạn sẽ tiêu phí hết khoản thừa kế ấy vào việc bổ sung thứ mà bạn thiếu: sức khỏe. Hoặc ví dụ, bạn có một gia đình với những đứa con tuyệt vời, thậm chí còn có cháu. Nếu không có sức khỏe để bước cùng con cháu trong cuộc sống, liệu bạn có thể tận hưởng được niềm hạnh phúc bên chúng? Tất nhiên bạn phải muốn có sức khỏe để vui vầy bên con cháu, đúng không? Sức khỏe tốt là yếu tố quan trọng nhất để tận hưởng hạnh phúc. Vì vậy mà chúng ta cần phải đấu tranh hết mình để có được nó.

Năm 1998, huyền thoại bóng rổ Michael Jordan đã bị cúm vào ngày diễn ra trận thứ 6, cũng là trận chung kết của giải Bóng rổ Quốc gia giữa đội Chicago Bulls của anh và đội Utah Jazz. Jordan thực sự đã lết khỏi giường để có thể thi đấu. Trận thứ 6 đó là một trận đấu gay cấn cho cả hai đội. Đội Utah Jazz dẫn trước đến tận gần cuối trận. Với tình thế bị dẫn trước 3 điểm, Jordan đã triệu hồi nguồn siêu năng lượng dự trữ để mang lại chiến thắng chung cuộc cho đội mình. Jordan ném bóng vào rổ thành công, mang lại một điểm cho Bulls, sau đó cướp bóng từ tay Karl Malone để ghi bàn thắng chung cuộc chỉ trong 5,2 giây. Tỷ số lúc đó là 87 - 86. Nhờ thành tích này, Jordan đã được vinh danh là tuyển thủ đấu chung kết xuất sắc nhất lần thứ 6 trong sự nghiệp của mình.

Sao anh ấy có thể làm được điều đó? Jordan đã nhận ra được yếu tố quyết định trong tình huống khi đó. Nhờ vậy, anh có thể tập trung hết sức lực, sức chịu đựng và lòng dũng cảm để chơi hết mình dù đang bị bệnh.

Đó cũng chính là một phần trong lý tưởng của ageLOC. Mục tiêu của ageLOC là giúp mọi người tìm thấy giải pháp để “ghi bàn” trong những thời khắc quan trọng nhất. AgeLOC tiếp sức cho ty thể (mitochondria) - một loại tế bào trong cơ thể có chức năng hồi sinh sức trẻ của chúng ta, qua đó giúp chúng ta thể hiện tốt nhất có thể trong cuộc sống. Và đó là lý do tại sao tôi rất tin tưởng vào ageLOC.

QUÀ TẶNG CỦA AGELOC

Mục tiêu của ageLOC là giúp bạn có nhiều cơ hội giữ được một cơ thể trẻ trung, khỏe mạnh hơn để có thể sống những ngày tháng tuyệt vời hơn. Sự tồn tại mà bạn tạo ra cùng món quà đó chính là những gì bạn mong muốn.

Cái chết được báo trước (Death Becomes Her) là một bộ phim ấn tượng xuất sắc về lão hóa. Goldie Hawn và Meryl Streep thủ vai hai người phụ nữ xinh đẹp tranh giành tình cảm của một người đàn ông - thật trùng hợp, ông ta lại là một bác sĩ phẫu thuật tạo hình có tiếng. Vai người đàn ông cả tin, kém may mắn đó do Bruce Willis đảm nhiệm. Phải chăng đối với hai người phụ nữ kia, vị bác sĩ chỉ là một con tốt trong chạng đũa không hồi kết của họ với sự tàn phá không thương xót của thời gian? Hai người phụ nữ này sống cả đời vì sự phù phiếm. Trong cơn tuyệt vọng khi nhận ra rằng vị bác sĩ kia không thể đáp ứng nhu cầu chỉnh sửa nhan sắc không hồi kết của mình, họ đã ký một bản hợp đồng với ác quỷ (thật ra trong phim là một nữ thần tuyệt đẹp). Cái họ khao khát là cuộc đời bất diệt, và họ đã toại nguyện, nhưng chỉ phần nào thôi. Đáng nhẽ họ phải đọc thần thoại Hy Lạp trước, vì câu chuyện của họ tương tự trường hợp của Eos và Tithonus nhưng còn tàn khốc hơn. Họ

không thật sự nhận được sự sống bất diệt; họ chỉ không chết đi mà thôi.

Đây là một vở hài kịch châm biếm đáng sợ. Đúng là tôi cũng có lúc bật cười vì những chi tiết hài hước có thể nói là sáng tạo nhất trong điện ảnh, ví dụ như cảnh Meryl Streep đi ông ẹo với chiếc áo choàng và đôi giày cao gót nhọn; cảnh tượng trông cực kỳ xinh đẹp, duy chỉ có một lỗi rất nhỏ: đầu cô ấy bị lắp ngược ra đằng sau. Nhưng đằng sau tiếng cười đó, tôi vẫn cảm thấy sợ khi tự hỏi liệu có ai vẫn còn mù mờ về sự lão hóa như hai người phụ nữ hảo huyền này không. Công cuộc phòng chống lão hóa không chỉ để phục vụ cho cái đẹp phù phiếm. Giờ đây với ageLOC, bạn có thể trở nên đẹp hơn cả bên trong lẫn bên ngoài. Một khi bạn có được điều này, bạn sẽ thấy hài lòng với cuộc sống cũng như những cơ hội mới và tuổi thọ trước mắt bạn.

BẠN CÓ NHỮNG MỤC TIÊU GÌ TRƯỚC KHI CHẾT?

Những thành tựu nghiên cứu về chống lão hóa của tôi giúp tạo ra nhiều cơ hội chưa hề có tiền lệ cho con người trong việc sở hữu sức khỏe từ trong ra ngoài đến tận khi nhắm mắt xuôi tay. Bạn có mong đợi tình yêu, gia đình, học hành, sự an toàn đến với mình, cũng như thời gian để bạn có thể làm những điều mà mình muốn không? Chúng đều là những điều tuyệt vời - rất tuyệt là đằng khác, nhưng bạn sẽ không tận hưởng chúng nếu không có sức khỏe tốt cả bên trong lẫn bên ngoài.

Bạn có danh sách những việc mình muốn làm trước khi chết không? Những việc mà bạn luôn muốn làm, hay những việc bạn dự định sẽ làm ấy? Hoặc thậm chí là những việc bạn chỉ dám mơ đến?

Tôi cá rằng trong danh sách ấy của bạn, không có việc nào không bị cản trở bởi một thể trạng yếu đuối hoặc diện mạo già nua.

DANH SÁCH CỦA JOE

Tiết lộ với bạn nhé, việc tôi đang theo đuổi ngay lúc này chính là một trong những việc nằm ở đầu danh sách của tôi. Mục tiêu cá nhân - cũng là mục tiêu chuyên ngành - của tôi chính là phát triển ngành khoa học giúp mọi người trên thế giới được sống khỏe hơn, và tôi đang hiện thực hóa mục tiêu ấy với ageLOC. Nhưng không chỉ dừng ở đó, tôi còn mong mọi người có thể ra đi một cách khỏe mạnh. Mong muốn của tôi là được thấy các bạn sống cuộc đời mình một cách trọn vẹn nhất.

Tôi phát triển ageLOC không hoàn toàn là vì người khác, mà còn vì bản thân tôi nữa. Danh sách những việc muốn làm của tôi rất dài, và tôi mong mình sẽ hoàn thành được tất cả trước khi ra đi. Tôi muốn thấy hai đứa con trai của mình, Colin và Christopher, thực hiện được ước mơ và xây dựng sự nghiệp của riêng chúng. Tôi muốn sống thật lâu với Ping, vợ tôi. Khi cả hai chúng tôi chạm mốc 80 tuổi, tôi muốn được nắm tay rồi nhảy dù cùng cô ấy.

Nói thật thì đúng là ngay cả ageLOC cũng không thể đảm bảo rằng tất cả ước mơ của chúng ta sẽ trở thành sự thật.

Nhưng không sao cả. Một làn da đẹp, khỏe mạnh và cơ thể khỏe khoắn với các bộ phận có khả năng vận hành hết công suất sẽ khiến viễn cảnh về một cuộc sống lâu dài trở nên hấp dẫn hơn. Hôm nay tôi sống và cống hiến hết mình để ngày mai của tôi và bạn có thể trôi qua một cách đáng sống nhất.

Như trong câu thần chú nổi tiếng của Oprah Winfrey, tôi mong muốn chúng ta có thể “sống một cuộc đời trọn vẹn nhất”.

CUỘC CÁCH MẠNG CỦA MỌI CUỘC CÁCH MẠNG

“Kẻ thù lớn nhất của sự thật không phải là những lời nói dối dù cố ý, giả tạo hay không trung thực, mà là sự hoang đường dai dẳng, có sức thuyết phục và không thực tế.”

John F. Kennedy

Có rất nhiều lựa chọn sẵn có giúp ta chống lại những dấu hiệu và triệu chứng của lão hóa, cả bên trong và bên ngoài cơ thể, nhưng không phải tất cả đều có hiệu quả. Trong chương này, chúng ta sẽ bàn thêm về một vài xu hướng thường thấy trong ngành công nghiệp chống lão hóa này.

NHỮNG TUYÊN BỐ VỀ CHỐNG LÃO HÓA HIỆN NAY

Mọi cuộc bàn luận hay khám phá khoa học về lão hóa đều làm dấy lên rất nhiều tranh cãi về phương pháp tiếp cận chủ đề lão hóa. Thật vậy, có nhiều giải pháp chống lão hóa rất kỳ lạ được đưa ra ngoài thị trường từ các nguồn tư nhân. Tôi ngày càng thất vọng vì nhiều người chỉ thấy lợi ích nhưng không phải lúc nào cũng cân nhắc tới rủi ro. Một trong những động lực giúp tôi viết quyển sách này là để chỉ ra một số thông tin và hiểu biết sai lệch. Bạn sẽ có thể sử dụng những kiến thức này để cải thiện sức khỏe bản thân, sống tốt hơn và chia sẻ những kiến thức ấy cho những ai cũng đang quan tâm đến chủ đề lão hóa. Nhà văn/nhà tư tưởng La Mã cổ Cicero nổi

tiếng đã nói rằng: “kiến thức phải đúng sự thật hết mức có thể thì mới hữu ích”.

KHÔNG PHẢI MỌI SẢN PHẨM ĐỀU NHU' NHAU

Thị trường chống lão hóa có rất nhiều cổ đông: những người sáng chế ra sản phẩm, người bán sản phẩm và người mua những sản phẩm đó. Danh sách này còn dài nữa, bao gồm cả những công ty thuốc, công ty thực phẩm chức năng, công ty mỹ phẩm, công ty dược và chăm sóc sức khỏe, công ty sinh học và công ty dinh dưỡng. Tất cả đều liên quan đến những khía cạnh khác nhau trong ngành kinh doanh lớn này, từ nhà sản xuất, nhà bán lẻ lớn nhỏ, nhà cung cấp công nghệ, công ty nghiên cứu phát triển đến cả những trường đại học.

Lượng người đang tiêu tốn hàng tỷ đô la để theo đuổi tuổi trẻ và sắc đẹp này quả là một con số ấn tượng. Bản thân tôi đây cũng là một trong số họ, tôi thừa nhận điều đó. Nhưng thời gian làm việc ở Pharmanex đã dạy tôi rằng không phải sản phẩm nào cũng hiệu quả như nhau. Thật ra, số chuyên gia thực sự có kiến thức về chữa trị lão hóa không nhiều. Lý do là vì họ không tiếp cận được với những tiên bộ khoa học mới nhất. Ngoài ra, họ cũng không có đủ kiến thức cũng như sự tận tâm đối với việc sản xuất ra những sản phẩm chất lượng. Không phải cứ nhờ phòng marketing treo giúp một tấm biển “Chuyên Gia Chống Lão Hóa” lên là họ thành chuyên gia thật. Làm thế chẳng khác nào nhận mình là đầu bếp chuyên nghiệp khi bản thân chỉ biết luộc trứng.

XU HƯỚNG CHO NHỮNG NGƯỜI TÌM KIẾM SỰ TRẺ TRUNG

Rất nhiều người trong chúng ta cảm thấy áp lực phải có một diện mạo trẻ trung, vì vậy họ tin rằng mình chỉ có thể nhờ cậy vào các phương pháp xâm phạm hay phẫu thuật nguy hiểm để chống lại sự lão hóa.

Không may, việc lao vào những phương pháp này thường chỉ là phản ứng quá khích không cần thiết, xuất hiện khi họ cảm thấy mình không còn lối thoát nào khác trước những dấu hiệu lão hóa.

Là một nhà khoa học, tôi thật sự trăn trở khi thấy nhiều người sẵn sàng bắt cơ thể mình chịu rủi ro như vậy. Đây, trên màn hình máy tính của tôi vừa nhận được một “Phiếu giảm giá tuần” với nội dung thể này:

Nghe nói rằng khi ta già đi, trên gương mặt chúng ta sẽ xuất hiện những nếp nhăn không mong đợi. Nhưng với chương trình giảm giá của hôm nay, bạn sẽ có cơ hội tạm biệt những vết chân chim và nếp nhăn phiền toái khi mua 20 đơn vị Botox (từ công ty giấu tên) để dùng cho bất kỳ chỗ nào trên gương mặt bạn với giá khuyến mãi 149 đô la (giá gốc: 300 đô la). Botox là một dạng protein được tiêm vào vùng da có vấn đề của bạn để xua đuổi những dấu hiệu của tuổi già như vết chân chim và đường nhăn trên trán. Botox sẽ đem lại cho bạn nụ cười mãi nguyên trước nỗi lo lão hóa đang nhanh chóng ập đến. Chỉ cần một thao tác nhẹ nhàng như lông hồng lên gương mặt mình, bạn sẽ nhận lại một kết quả mạnh mẽ và bền vững. Đừng chờ ai rủ rê, hãy đến với phòng khám chúng tôi ngay hôm nay để nhận được một kết quả bất ngờ khiến người khác phải trầm trồ.

Tôi đã thật sự muốn phì cười. Nhưng nếu tôi quyết định thực hiện phương pháp trên, tôi sẽ không nở nổi một nụ cười nào nữa.

Nguyên lý hoạt động của Botox (botulinum toxin) là ngăn chặn lệnh co rút được truyền từ dây thần kinh đến các cơ. Kết quả là sự co giãn của một vài cơ trên mặt và cổ sẽ bị giảm xuống mức tối thiểu, và bạn sẽ sở hữu một gương mặt cứng đờ, chẳng đáng cười nữa.

HÃY THẬN TRỌNG VỚI NHỮNG PHƯƠNG PHÁP TÁC ĐỘNG MẠNH

Còn thủ thuật tiêm bổ sung collagen thì sao? Hoặc là phẫu thuật mặt? Những phương pháp này sử dụng đến kim, dao và đinh kẹp để kéo căng khuôn mặt, cắt bỏ phần thịt thừa, để lại những vết khâu, vết sẹo và thâm tím. Đó là thực tế đáng sợ của việc phẫu thuật chỉnh sửa gương mặt.

Dù được tăng bốc về hiệu quả chống lão hóa qua những quảng cáo hấp dẫn và tò rơi hào nhoáng, những giải pháp này thực sự chỉ có tác dụng tạm thời, lại vừa tốn kém vừa động chạm dao kéo quá nhiều.

Tôi viết những lời này không phải để phê phán các bác sĩ phẫu thuật. Cả đời tôi đã làm việc trong ngành y, và tôi biết những bác sĩ đảm nhiệm những ca phẫu thuật chỉnh sửa gương mặt đều là những người được đào tạo quy củ, rất nguyên tắc và rất lành nghề. Chính sự lành nghề của họ là yếu tố cứu sống những bệnh nhân trải qua những tai nạn khủng khiếp hay phải chịu khuyết tật bẩm sinh. Công nghệ phẫu thuật thẩm mỹ và tạo hình mặt đã mang lại kỳ tích cho hàng triệu người dị dạng. Cụ thể, các bác sĩ và y tá của chương

trình Phẫu Thuật Nụ Cười đã cống hiến thời gian và tài năng để chữa bệnh hở hàm ếch cho trẻ em trên toàn thế giới. Các phương pháp can thiệp dao kéo này thực sự rất cần thiết cho những bệnh nhân bị bỏ, không chỉ vì lợi ích thẩm mỹ mà còn để tồn tại.

Thế nhưng, rất nhiều ca phẫu thuật vùng mặt lại được thực hiện với mục đích thẩm mỹ, nhằm chống lại những dấu hiệu lão hóa. Theo Học viện Phẫu thuật Thẩm mỹ Hoa Kỳ, ba quy trình phẫu thuật thẩm mỹ có sự can thiệp nhiều của dao kéo được ưa chuộng nhất là nâng ngực, hút mỡ và chỉnh hình gương mặt. Một ca thẩm mỹ gương mặt có giá từ 10 đến 20 ngàn đô la tùy vào mức độ can thiệp ít hay nhiều, cũng như danh tiếng của bác sĩ phụ trách.

Chỉ cần thường thức cơ bản, bạn đã có thể hiểu rằng những biện pháp xâm phạm như thế chắc chắn sẽ có rủi ro. Chi phí cao, đau đớn và thời gian phục hồi lâu chưa chắc đã là toàn bộ cái giá bạn phải trả. Bạn nên cân nhắc thật kỹ trước khi quyết định đụng chạm dao kéo lên cơ thể mình.

MỘT GIẢI PHÁP TỐI ƯU HƠN

Cơ thể chúng ta có trực giác rất tuyệt vời. Nếu ta cho cơ thể mình cơ hội tự điều trị và phục hồi, nó sẽ có thể thực hiện điều đó từ tận cấp độ tế bào.

Sau kinh nghiệm nghiên cứu về công nghệ ageLOC, tôi dám đặt tất cả sự tự tin của mình vào câu nói trên. Chúng tôi vượt trội hơn những công ty khác trong việc tìm hiểu về lão hóa, vì chúng tôi đã nghiên cứu được từ tận cấp độ tế bào và di truyền. Những nghiên cứu và kết luận khoa học của chúng tôi đều bắt nguồn từ việc phát hiện được những nguồn gốc lão hóa từ bên trong cơ thể - những yếu tố tác động đến vẻ bề ngoài cũng như tâm lý của chúng

ta trong quá trình lão hóa. Sự suy giảm tốc độ hoạt động của tế bào da là nguồn gốc của hầu hết những dấu hiệu của lão hóa. Sự giảm tốc này đôi khi là kết quả của việc môi trường bị phá hủy, đôi khi lại do biểu hiện gen. Những thông tin chứa đựng trong cuốn sách này sẽ có thể hỗ trợ bạn trong việc chọn lựa phương pháp trẻ hóa diện mạo bản thân.

NHỮNG RỦI RO TRONG PHẪU THUẬT THẨM MỸ

Bất kỳ cuộc phẫu thuật nào, kể cả phẫu thuật thẩm mỹ, đều tiềm ẩn những rủi ro cơ bản, từ những vết sẹo dự tính trước đến khả năng tử vong bất ngờ. Bất kỳ ai đang cân nhắc lựa chọn phẫu thuật thẩm mỹ đều cần nhận thức được những mối nguy hại tiềm tàng.

Một trong những biến chứng thường thấy từ phẫu thuật thẩm mỹ là sẹo. Hầu hết các bác sĩ phẫu thuật luôn cố gắng che giấu vết mổ; dù vậy, bệnh nhân vẫn không tránh khỏi những vết sẹo vĩnh viễn. Và rồi có thể chính những vết sẹo xấu xí ấy sẽ khiến bệnh nhân phải cần thêm nhiều ca phẫu thuật khác nữa.

Một rủi ro thường thấy khác là nhiễm trùng khi phẫu thuật. Nhiễm trùng sẽ làm vết sẹo nặng thêm và khiến bệnh nhân lâu hồi phục.

Có cả những rủi ro nghiêm trọng hơn, ví dụ như bị tê liệt, đau nhói hoặc có vấn đề về chức năng cơ. Nguyên nhân của những rủi ro này thường là do dây thần kinh bị tổn thương, và bệnh nhân có khả năng sẽ chịu những thương tật như vậy vĩnh viễn.

Bất kỳ bệnh nhân phẫu thuật nào đều chịu một mức rủi ro nhất định, nhưng những ai có tiền sử bệnh tim, tiểu đường hay béo phì sẽ có nguy cơ rủi ro biến chứng cao hơn.

Hiệp hội Bác sĩ Phẫu thuật Thẩm mỹ Hoa Kỳ

SỞ HỮU ĐIỆN MẠO TUỔI TRẺ MỚI CHỈ LÀ NỬA CHẶNG ĐƯỜNG

Chúng ta đều mong muốn bản thân nhìn trẻ hơn tuổi thật. Nhưng còn một mong muốn cao hơn cả việc sở hữu điện mạo trẻ trung, đó là được trở lại thời hoàng kim của sức trẻ và năng lượng. Trong một cuộc khảo sát người tiêu dùng được triển khai trên 20 quốc gia, 63% người đã trả lời rằng mình “rất quan tâm đến sức khỏe của bản thân”. Điều này có nghĩa là người tiêu dùng toàn cầu đang có trách nhiệm hơn với sức khỏe của mình.

Ở đâu cũng vậy, những phương pháp tức thời đúng là rất hấp dẫn, nhưng chúng chắc chắn không hề tốt cho sức khỏe.

SUY NGÃM

Thị trường chăm sóc sức khỏe toàn cầu đã thu vào 569 tỷ đô la trong năm 2008. Điều đó có nghĩa là rất nhiều người mong muốn được biết cách sống khỏe mạnh hơn từ trong ra ngoài.

OTC Chăm sóc Sức khỏe Toàn cầu, Tháng 7/2009.

NĂNG LƯỢNG DỒI DÀO KHÔNG THỂ CHỈ DỰA VÀO THUỐC

Có những người chỉ tin tưởng vào phẫu thuật thẩm mỹ khi muốn cải thiện vẻ bề ngoài của mình. Một số người khác lại chọn cách uống nước tăng lực để cảm thấy tốt hơn từ bên trong. Hàng triệu người nhò cạy vào các loại nước uống tăng lực hoặc thanh lương khô dinh dưỡng để tìm lại sức sống đã mất. Những thứ này chứa nhiều đường, chất béo, carbohydrate và chất kích thích đến mức chúng chưa tự phóng ra khỏi kệ hàng đã là một kỳ tích.

Người tiêu dùng thường không hiểu rằng năng lượng có được từ những loại nước tăng lực này không phải là năng lượng thực; đó

chỉ là hiệu ứng từ chất kích thích. Tác dụng của những thứ này chỉ là tạm thời, và khi hết năng lượng, thời gian mệt mỏi thậm chí còn kéo dài hơn cả thời lượng sung sức có được từ việc uống chúng.

Hầu hết những sản phẩm này đều chứa đường (chỉ là calo rỗng), muối, caffeine và guarana. Các loại nước tăng lực đậm đặc chứa đến 505 mg caffeine, trong khi một lon coca tiêu chuẩn 355 ml chỉ chứa 35 mg caffeine. Guarana cũng lại là một loại thảo dược chứa đầy caffeine. Sự hiện diện của thảo dược guarana trong nước tăng lực khiến người dùng nghĩ rằng nguồn năng lượng mình vừa nạp vào có nguồn gốc từ thiên nhiên.

Caffeine là một loại chất kích thích tác động tới hệ thần kinh trung tâm. Nạp quá nhiều caffeine sẽ khiến ta bồn chồn, lo lắng và dễ khó chịu. Vì caffeine chỉ là một chất kích thích nên năng lượng nhận được từ nó cũng chỉ là tạm thời. Nguồn năng lượng tạm thời này sẽ tiêu biến chỉ sau vài giờ, gián tiếp bắt người dùng phải nạp thêm caffeine vào. Về lâu về dài, việc liên tục nạp caffeine vào cơ thể để chống lại sự mệt mỏi sẽ dẫn đến chứng mất ngủ. Một đêm ngủ không ngon đồng nghĩa với việc bạn sẽ sử dụng nhiều caffeine hơn trong ngày hôm sau, và vòng luẩn quẩn tai ác ấy cứ thế tiếp diễn. Việc nạp đường vào người cũng dẫn đến vài vấn đề tương tự. Một lon nước ngọt có ga cỡ lớn sẽ chỉ lấp đầy năng lượng trong thời gian ngắn, sau đó người uống sẽ bị tuột năng lượng trầm trọng. Chưa kể, lượng calo dư thừa đến từ nước uống có đường và đồ ăn vặt cũng rất có hại cho sức khỏe.

Có quá nhiều người trẻ uống nước tăng lực đều hơn cả uống nước, bởi vì cả họ và bố mẹ họ đều không hiểu biết về những nguy hại tiềm ẩn. Cả các vận động viên cũng uống nước tăng lực vì họ

nghĩ nó có thể giúp họ thể hiện tốt hơn. Rất nhiều loại nước tăng lực đậm đặc nổi tiếng đã bị cấm ở châu Âu vì một số vận động viên đã chết do mất nước sau khi uống những loại nước này trong quá trình tập luyện.

Có lẽ bạn đọc đang thắc mắc lý do tại sao tôi lại lo lắng quá mức về những loại nước uống này? Lý do chủ yếu là vì chúng gần như vô dụng trong việc tạo ra năng lượng thực, chưa kể còn rất nguy hiểm khi ta lạm dụng.

SỰ NGUY HIỂM CỦA NƯỚC TĂNG LỰC

Nước tăng lực chỉ sản sinh ra kích thích hưng phấn tạm thời, nhưng hậu quả lại là sự kiệt sức rất nặng nề.

Nước tăng lực có thể sẽ làm bệnh tình của những bệnh nhân tiểu đường, hạ đường huyết và có tiền sử bệnh tim trở nên nghiêm trọng hơn.

Những người dưới 18 tuổi tuyệt đối không nên sử dụng nước tăng lực. Caffeine tác động mạnh hơn lên trẻ em và thanh thiếu niên ở lứa tuổi này, khiến các em bị hưng phấn quá đà.

Việc tăng lượng caffeine trong cơ thể có thể dẫn đến các vấn đề dạ dày, cảm giác lo lắng, hoang mang và triệu chứng rối loạn nhịp tim. Caffeine cũng thường ẩn mất những dấu hiệu kiệt sức. Khi những dấu hiệu này không được thể hiện rõ ra bên ngoài, ta sẽ tiếp tục hoạt động và đốt năng lượng ngay cả khi cơ thể đã hoạt động quá sức. Điều này sẽ tạo áp lực nặng hơn lên tim ta.

Việc nạp các chất kích thích trong nước tăng lực như guarana, yohimbine HCL, evodiamine, yerba-mate, N-Acetyl-L-Tyrosine cùng một vài chất khác vào người có ảnh hưởng tương tự như việc sử dụng chất gây nghiện sai hoặc quá liều: chúng tác động lên các

chất dẫn truyền thần kinh: dopamine, serotonin và epinephrine. Hệ thần kinh tương thường và ghi nhớ ở thanh thiếu niên chưa phát triển hoàn toàn, vì thế các em ở độ tuổi này dễ bị nghiện hơn.

Nước uống tăng lực chứa những tác nhân khử nước - thủ phạm gây sụt giảm bảo động mức chất lỏng trong cơ thể.

Nước tăng lực, khi dùng chung với đồ uống có cồn, sẽ trở thành căn nguyên của nhiều vấn đề. Uống hai loại nước này cùng nhau nghĩa là bạn đang trộn lẫn caffeine (chất kích thích khiến hệ thần kinh trung ương tăng tốc) với cồn (chất không chế với hiệu ứng hoàn toàn ngược lại). Điều này chẳng khác nào việc bạn lái ô-tô mà đạp chân ga và thắng cùng một lúc. Nguy hiểm là thế, nhưng trên thị trường vẫn tồn tại một số loại nước tăng lực có chứa cả cồn. Những loại nước này lại thường có nhãn hiệu thiếu sót thông tin, khiến chúng trông chẳng khác gì các loại thức uống không cồn.

TA VẪN CÒN NHỮNG LỰA CHỌN TỐT HƠN

Trong cuộc chiến gìn giữ sự trẻ trung, ta không nên ưu tiên lựa chọn các biện pháp tác động nghiêm trọng đến bản thân, các biện pháp nhất thời hoặc chất kích thích. Hãy chỉ nhờ cậy đến chúng khi không còn bất kỳ giải pháp nào khác.

Chúng tôi hiểu rằng nguồn gốc của sức sống là ở cấp tế bào, và ta không chỉ có một hướng duy nhất để tiếp cận nó. Sứ mệnh của tôi với ageLOC đa phần là mang lại cho cộng đồng một loại thực phẩm chức năng chặn đứng mọi ham muốn đối với các chất kích thích nhân tạo như trên.

LẬT TÁY NHỮNG THÔNG TIN HOANG ĐƯỜNG

Như tôi đã nói ở đầu chương này, cứ mỗi khi có một khám phá hay tin tốt trong lĩnh vực chống lão hóa xuất hiện, một tin không tốt

sẽ ngay lập tức nổi đuôi theo. Những thông tin hoang đường này (tôi gọi chúng là “tin vịt”) cần phải bị lật tẩy.

Đây, tôi sẽ lật tẩy ngay vài tin như thế cho bạn xem. Tin vịt đầu tiên ở đây chính là lời đồn rằng chúng tôi nói công nghệ ageLOC có khả năng thay thế các phương pháp y học.

Công nghệ ageLOC hoàn toàn khác biệt vì chúng tôi tập trung nghiên cứu về gien và các phương pháp hỗ trợ có nguồn gốc tự nhiên tác động được đến biểu hiện gien. Phương châm của chúng tôi là “phòng bệnh hơn chữa bệnh” và hỗ trợ cơ chế bảo toàn sức trẻ tự nhiên từ bên trong cơ thể mỗi người.

Tin vịt: *Những gì ta thừa kế từ phụ huynh là bất di bất dịch, ví dụ như những nếp nhăn và vết chân chim.*

Sự thật: *Có lẽ việc lật tẩy tin vịt này chính là đột phá quan trọng nhất của chúng tôi. Đúng là ta không thể làm gì với mã gien được di truyền từ đời trước, nhưng điều đó không áp dụng với biểu hiện gien của họ. Bạn hoàn toàn có khả năng tác động lên biểu hiện gien.*

ZOE DRAELOS, MD., Bác sĩ da liễu, Tổng biên tập Tạp chí *Da liễu Thẩm mỹ*

Tin vịt: *Đồi mồi trên da là do di truyền.*

Sự thật: Hệ gien của mỗi người là tác nhân quyết định màu sắc của làn da, nhưng sự xuất hiện và gia tăng của các tế bào biểu bì tạo hắc tố mới là nguyên nhân của hiện tượng đồi mồi trên da. Những biểu bì tạo hắc tố này thuộc loại tế bào sản sinh ra lượng melanin cao. Chúng gây ra chứng tăng sắc tố ở vài vùng nhất định trên bề mặt da. Sự xuất hiện của hắc tế bào lentigenes thường là hậu quả của việc da phải tiếp xúc lâu với ánh nắng trong một quá

trình kéo dài nhiều năm, tuy trong vài trường hợp chúng cũng có thể xuất hiện từ từ hoặc bất ngờ hơn. Bảo vệ da khỏi tia UV là cách tốt nhất để ngăn chặn các tế bào sắc tố da này “nghe theo” kiểu biểu hiện gen khiến chúng sản sinh ra nhiều sắc tố hơn trên từng vùng nhất định của bề mặt da, dẫn đến sự hình thành của các đốm đồi mồi.

Tiến sĩ BRYAN FULLER, Giáo sư kiêm nhiệm khoa Da liễu,
Trung tâm Khoa học Sức khỏe, Đại học Oklahoma

Tin vọt: *Làn da nhạy cảm là do gen không tốt.*

Sự thật: Hệ gen chịu trách nhiệm xây dựng những đặc điểm độc đáo của mỗi cá nhân, nhưng vai trò của biểu hiện gen mới là quan trọng nhất. Làn da của một số người mẫn cảm hơn người khác khi tiếp xúc với hóa chất, các chất có khả năng kích ứng, v.v... Điều này là sự thật. Nhưng độ nhạy cảm của da có thể được điều chỉnh bằng cách cố tình phản ứng khác đi khi tiếp xúc với tác nhân gây dị ứng. Khi tiếp xúc với một tác nhân gây dị ứng như hóa chất hoặc chất có khả năng kích ứng, nếu ta chủ động giảm mức độ biểu hiện kích động của da đối với chất ấy, độ nhạy cảm của da cũng sẽ giảm đi đáng kể.

Tiến sĩ HELEN KNAGGS, Phó chủ tịch, phụ trách Nghiên cứu và Phát triển, Tập đoàn Nu Skin

Tin vọt: *Việc điều chỉnh biểu hiện gen cho trẻ trung hơn cực kỳ tốn kém, đòi hỏi sự can thiệp của chuyên gia và phải đi khám rất nhiều lần.*

Sự thật: Nếu bạn hiểu được rằng mã ADN là cố định cả đời thì bạn đã hiểu đúng. Dù ADN có những chu kỳ tự hủy và tự phục hồi đều đặn trải dài cả vòng đời chúng ta, thì về cơ bản chúng vẫn

không hề thay đổi. Vậy nên tôi không ngạc nhiên gì khi thấy nhiều người thường hiểu nhầm rằng: bất kỳ thay đổi nào về ngoại hình, dù ít dù nhiều - miễn được cho là do tác động của gen, chắc đều phải có sự can thiệp của các động thái biến đổi gen (giống như các siêu anh hùng trong truyện Marvel).

Và không sai, việc điều chỉnh gen của chúng ta bằng cách biến đổi gen hay sử dụng công nghệ ghép mảnh gen chắc chắn sẽ tác động rất lớn đến cơ thể, cũng như rất mạo hiểm và tốn kém. Nhưng phương pháp ấy là dành cho tương lai và những trường hợp bệnh hiểm nghèo.

Còn lúc này, chúng ta đã hiểu được rằng biểu hiện của ADN - nghĩa là cách ADN được “dịch” thành một thông điệp có khả năng tác động đến sinh hóa và hành vi của tế bào và xa hơn là đến toàn bộ cơ thể - có thay đổi theo thời gian. Và ta cũng đã khám phá được rằng sự biểu hiện đó cũng rất dễ bị tác động bởi lối sống và nhân tố dinh dưỡng. Đây là một cách tự nhiên và có ích để có một cái nhìn mới về việc chúng ta có thể kiểm soát phương hướng và số mệnh sức khỏe của mình. Tôi tin rằng một trong những bước đột phá lớn nhất trong lĩnh vực gen di truyền của thế hệ này chính là khả năng đo lường hiệu suất làm việc của gen. Nhờ khả năng này mà ta đã có thể đo lường một cách hiệu quả tác động của nhiều thành phần thiên nhiên lên cơ thể người, từ đó kết luận được những thành phần nào hữu ích nhất trong việc xây dựng hình mẫu biểu hiện trẻ trung.

Tiến sĩ MARK BARTLETT, Phó chủ tịch, phụ trách Nghiên cứu và Phát triển Pharmanex

Tin vọt: *Tôi không muốn sống qua 65 tuổi vì khi bố mẹ tôi đến tuổi đó, tôi thấy họ dường như trở nên rất yếu ớt và không hoạt bát. Điều đó khiến tôi nghĩ kết cục không tránh khỏi của tôi cũng là trở nên yếu ớt và không hoạt bát.*

Sự thật: Một bản nhạc rock yêu thích của tôi có phần điệp khúc như sau: “Giờ đây anh ấy đã quá tuổi để cháy hết mình, nhưng hăng còn quá trẻ để chết”. (Trích “Too Old To Rock ‘n’ Roll: Too Young To Die” của Jethro Tull).

Khi chúng ta còn nhỏ, hầu hết chúng ta đều nghĩ rằng mình sẽ bất tử. Cũng từ tuổi đó, có lẽ chúng ta đã được nghe nhiều lần rằng mình có cái mũi giống bố hay tính nóng nảy giống mẹ. Vậy thì khi phải chứng kiến sự già đi của ông bà bố mẹ, chẳng có gì lạ nếu chúng ta bắt đầu nhìn lại mục tiêu bất tử khi xưa. Chắc hẳn không ai trong chúng ta muốn mình là nhân vật chính của viễn cảnh đã quá già để hưởng thụ cuộc đời nhưng còn quá trẻ để chết. Nhưng việc cho rằng số mệnh của bản thân phụ thuộc hoàn toàn vào hệ gen thừa hưởng từ bố mẹ là một quan niệm rất hạn hẹp.

Xin nhắc lại, dù mã gen của mỗi người là cố định cả đời nhưng nó chỉ là một phần nhỏ của con người và mục tiêu của chúng ta. Từ năm 2002, hệ gen của loài người đã được sắp xếp xong xuôi theo trình tự, và nền khoa học hiện nay cũng đang trong quá trình khám phá những bí ẩn về cách mã gen của chúng ta biểu hiện như một chức năng của lối sống và chế độ ăn uống của chúng ta. Chúng ta đang tiếp cận được rất gần với một quan điểm mới cho phép ta hiểu rõ rằng hệ gen của mỗi người không phải là yếu tố duy nhất quyết định vận mệnh của họ rồi. Chỉ còn một bước nữa thôi, đó là tìm hiểu bí mật về cách để thúc đẩy gen biểu hiện một cách khỏe mạnh

thật lâu dài. Nhưng chúng ta cần phải bắt đầu bước này ngay từ bây giờ. Nếu chúng ta đợi đến khi mình 65 tuổi mới nắm quyền kiểm soát thì có lẽ tin vịt trên đã hóa thành sự thật mất rồi.

Tiến sĩ MARK BARTLETT, Phó chủ tịch, phụ trách Nghiên cứu và Phát triển Pharmanex

Tin vịt: *Tốc độ xuất hiện của nếp nhăn trên cơ thể bạn hoàn toàn phụ thuộc vào gen di truyền.*

Sự thật: Chính những tác động của chúng ta tới các tài nguyên sẵn có trong cơ thể mình (ở đây là gen) mới là nguyên nhân tạo ra nếp nhăn. Sự tiếp xúc với ánh nắng mặt trời, sự mất cân bằng oxy hóa, các cử động lặp lại trên mặt; tất cả những điều này góp phần hình thành nếp nhăn. Có ai có nếp nhăn trên lông mày không? Chẳng có ai cả. Vậy nên, nếp nhăn không phải là do gen. Nó xuất hiện do tác động của chúng ta tới gen của mình. Điều khiển hướng biểu hiện của gen bằng cách điều chỉnh hành vi của bản thân chính là mấu chốt của việc tạo ra hay xóa đi nếp nhăn.

DALE KERN, Nhà khoa học cấp cao, Nu Skin

Tin vịt: *Có một loại gen trẻ duy nhất ảnh hưởng đến mọi khía cạnh của sự lão hóa.*

Sự thật: Lão hóa là một quá trình phức tạp bị ảnh hưởng bởi nhiều loại gen di truyền và các lỗi sinh hóa. Sự phức tạp này còn được phức tạp hóa hơn bởi hàng trăm loại gen liên quan đến các quá trình chủ chốt của sự lão hóa như quá trình phục hồi ADN, phục hồi và lưu chuyển protein hay sự chuyển hóa năng lượng và mitochondria. Các cuộc nghiên cứu nhân dạng biểu hiện gen đã cho thấy rằng số loại gen liên quan đến lão hóa lên tới hàng ngàn.

Tiến sĩ TOM PROLLA, Đồng sáng lập LifeGen Technologies

Tin vọt: Không thể nào nhận biết được nguồn gốc của lão hóa.

Sự thật: Việc nghiên cứu di truyền học ở các cá thể đơn giản hoặc động vật có vú đang dần xác định được các lộ trình chủ chốt kiểm soát sự lão hóa. Nếu hiểu được các chức năng sinh hóa liên quan tới các lộ trình đó, chúng ta sẽ có thể nhận biết nguồn gốc lão hóa. Kho kiến thức về nguồn gốc lão hóa của chúng ta đang ngày càng nhiều lên. Điều này chưa từng có tiền lệ, và nó đang thúc đẩy một cuộc cách mạng về cách can thiệp vào quá trình lão hóa.

Tiến sĩ TOM PROLLA, Đồng sáng lập LifeGen Technologies

Tin vọt: Sự lão hóa không thể đo lường được ở cấp tế bào.

Sự thật: Chúng tôi đã phát triển và đăng ký độc quyền một công nghệ cho phép đo lường được quá trình lão hóa ở cấp di truyền (hay cấp biểu hiện gen) trong từng bộ phận như não, tim, da hay cơ. Công nghệ này tận dụng những con chip gen: một công nghệ mang tính cách mạng cho ta khả năng phân tích đồng thời hoạt động của hàng ngàn gen. Công nghệ này giúp chúng ta nhận biết được những hợp chất ảnh hưởng đến lão hóa bằng cách làm chậm đi, thậm chí trong vài trường hợp còn đảo chiều sự phát triển của lão hóa.

Tiến sĩ TOM PROLLA và tiến sĩ RICHARD WEINDRUCH,

Đồng sáng lập LifeGen Technologies

Tin vọt: Chất dinh dưỡng không thể gây ảnh hưởng đến biểu hiện gen.

Sự thật: Thí nghiệm kinh điển về lão hóa được thực hiện vào năm 1935 bởi Clyde McKay trên động vật gặm nhấm, bằng cách cho chúng ăn một chế độ hạn chế calo. Kết quả cho thấy tuổi thọ

của chúng được kéo dài một cách đáng kinh ngạc. Từ năm đó trở đi, người ta đã thực hiện nhiều cuộc thí nghiệm kéo dài tuổi thọ bằng cách hạn chế lượng calo đối với men, các loại sâu, ruồi, chuột, chó, các động vật bộ linh trưởng trừ loài người, và một vài loài khác. Trong cộng đồng khoa học, người ta tin rằng về sau điều này cũng sẽ được chứng minh thành công trên con người. Tất cả những nghiên cứu kể trên cho thấy rằng chất dinh dưỡng thực sự có ảnh hưởng đến biểu hiện gen.

Hơn thế nữa, các thành phần dinh dưỡng trong chế độ ăn uống, dù là bổ sung thêm hay cung cấp toàn bộ, cũng đều ảnh hưởng đến biểu hiện của gen. Biểu hiện gen được kiểm soát bởi enzyme. Những enzyme được gọi là histones này thêm hoặc bớt số nhóm methyl trong ADN, hoặc số nhóm acetyl trong protein. Histones quấn quanh ADN, do đó chúng có ảnh hưởng kích hoạt hay ngừng hoạt động của gen. Các nhóm methyl lấy dinh dưỡng từ choline và folic acid, còn các nhóm acetyl lấy dinh dưỡng từ chất béo trong chế độ ăn. Một chế độ ăn uống thiếu hụt những dưỡng chất này sẽ là tiền đề cho sự phát triển bất thường. Đáng ngại hơn, những thay đổi như thế trong hoạt động gen có khả năng duy trì suốt đời, thậm chí ảnh hưởng đến nhiều thế hệ sau. Lĩnh vực nghiên cứu đang phát triển rất nhanh này được gọi là ngành nghiên cứu ngoại di truyền (epigenetics).

Tiến sĩ LESTER PACKER, Giáo sư kiêm nhiệm,

khoa Dược lý và Khoa học Dược, Đại học Southern California

Tin vọt: *Một khi đã thiết lập lại được biểu hiện gen trẻ trung, bạn sẽ không phải mất công duy trì nó nữa.*

Sự thật: Quá trình dựa vào các công thức dinh dưỡng để thay đổi biểu hiện gen là một quá trình thuận nghịch vì nó không hề thay đổi hệ gen của chúng ta. Nói cách khác, nó chỉ thay đổi biểu hiện gen, chứ không thay đổi cấu trúc cố định của gen (hay ADN). Vì vậy, phương pháp này có thể coi là an toàn cho cơ thể, nhưng nó vẫn có nhược điểm là có khả năng đảo ngược mọi thay đổi về tình trạng ban đầu, cũng như đòi hỏi ta phải đều đặn nạp thực phẩm chức năng vào cơ thể nếu muốn duy trì biểu hiện tươi trẻ của gen. Một khi ta cắt nguồn cung cấp thực phẩm chức năng, nhiều thay đổi trong biểu hiện gen sẽ hồi lại tình trạng lão hóa ban đầu chỉ trong vài ngày; một vài thay đổi khác lại cần đến hàng tuần, hàng tháng. Nhưng cuối cùng, mọi thay đổi đều sẽ quay ngược về tình trạng lão hóa ban đầu nếu ta ngưng sử dụng thực phẩm chức năng.

Quan trọng hơn, khi ta không sử dụng những loại thực phẩm chức năng này nữa, quá trình lão hóa của chúng ta cũng ngưng bị giảm tốc. Hậu quả này khiến phương pháp sử dụng thực phẩm chức năng không hữu ích về lâu về dài. Nếu muốn ngăn chặn sự lão hóa một cách hiệu quả, ta phải bắt đầu sử dụng thực phẩm chức năng càng sớm càng tốt - từ những năm đầu của lứa tuổi trưởng thành, và bắt buộc phải sử dụng liên tiếp một cách đều đặn. Theo quá trình phát triển của công nghệ, những công thức mới lạ và hiệu quả hơn cũng sẽ được sáng chế. Nhờ đó, người dùng có thể “nâng cấp” phương pháp sử dụng thực phẩm chức năng của mình.

Tiến sĩ TOM PROLLA, Đồng sáng lập LifeGen Technologies

Tin vọt: *Sự lão hóa hoàn toàn phụ thuộc vào các tác nhân môi trường.*

Sự thật: Sự lão hóa luôn được gắn liền với các biểu hiện sụt giảm sức khỏe nói chung. Các tác nhân môi trường như ô nhiễm, tiếp xúc với hóa chất, cồn và thuốc lá có thể dẫn đến những căn bệnh liên quan đến lão hóa. Các nhân tố nội sinh chính là nguồn gốc của sự lão hóa. Hằng ngày, chúng ta tiêu thụ oxi và chuyển hóa thức ăn để tiếp nhiên liệu cho các hoạt động khác. Theo thời gian, nhà máy năng lượng của chúng ta (mitochondria) sẽ giảm hiệu quả. Nhân tế bào hay những phần khác của tế bào phải tham gia vào các hoạt động ở cường độ cao cũng chịu hư hại. Đó chính là nguyên nhân biểu hiện gen bị thay đổi chức năng. Những yếu tố nội sinh này thường hoạt động tại các mô khác nhau, và tác động của chúng tại mỗi mô cũng khác nhau. Một trong những ảnh hưởng lâu dài lên quá trình lão hóa từ những nguồn gốc nội sinh này là làm cho biểu hiện gen bị thay đổi, khiến tế bào hoạt động sai.

Tiến sĩ TOM PROLLA, Đồng sáng lập LifeGen Technologies
PHẦN DÀNH RIÊNG CHO SỰ THẬT

Bỏ các “tin vịt” và các tranh cãi đó qua một bên. Giờ chúng ta hãy dành thời gian nói về một số sự thật nhé.

Sự thật: Tôi và các cộng sự đã hợp tác với một số nhóm nghiên cứu giỏi nhất thế giới. Chúng tôi đang cùng nhau thu thập những nguồn tài nguyên giúp phát hiện nguồn gốc nền tảng của lão hóa.

Sự thật: Chúng tôi đã tìm thấy những nguồn mấu chốt của sự lão hóa.

Sự thật: Vì chúng tôi đã thành công phần nào trong công tác nghiên cứu, giờ đây bạn cũng có thể đạt được thành tựu trong cuộc chiến chống lão hóa.

TẠI SAO LÃO HÓA LẠI KHIẾN TA QUAN TÂM?

“Chính sức khỏe mới là của cải thực sự, chứ không phải vàng bạc.”

Mahatma Gandhi

Ta đã bàn về sự thật rằng chúng ta đang thực sự lão hóa, và điều đó chắc chắn sẽ tiếp diễn. Ta cũng đã biết rằng ngoài kia có vô số giải pháp xóa đi dấu hiệu của tuổi tác, tuy có một số cách hiệu quả còn một số cách khác thì không. Và ta cũng đã biết rằng đòi chúng ta có khả năng sống thọ hơn thế hệ trước, và đòi con cháu chúng ta có khả năng sẽ sống lâu hơn chúng ta. **Vì vậy, việc chúng ta đặc biệt quan tâm đến cách đảo ngược các dấu hiệu tuổi tác, hay thậm chí là cách giảm tốc độ xuất hiện của các tác động tiêu cực do lão hóa mang lại cho chính cơ thể mình là hết sức tự nhiên.** Đã được sống lâu hơn rồi thì tất nhiên ai cũng mong muốn được đẹp hơn, cảm thấy khỏe mạnh hơn một cách lâu dài. Chúng ta có nhu cầu đó.

Nhưng tại sao? Tại sao chúng ta lại quan tâm đến thế? Hay, tại sao ta nên quan tâm đến chủ đề này? Có phải vì chúng ta là một xã hội phù phiếm và ích kỷ không? Tôi không cho là vậy. Mọi lo lão hóa rất hữu hình; những tác động của nó đến cuộc sống của chúng ta cũng vậy. Ví dụ nhé, trong thập kỷ 20, tuổi thọ trung bình của

một người đàn ông Hoa Kỳ là 62 tuổi. Chính quyền liên bang khi đó quy định độ tuổi nghỉ hưu là 65 nên chẳng khác nào hầu hết mọi người đều phải làm việc cho đến lúc chết. Hiện tại, tình hình đã khác. Sau khi chúng ta nghỉ hưu, ta vẫn còn cả cuộc đời phía trước. Thực tế, có nhiều người thọ đến mức số năm họ nghỉ hưu còn dài hơn thời gian họ cống hiến cho sự nghiệp. Tôi cho rằng có rất nhiều khía cạnh trong cuộc sống không đơn thuần ưu tiên sự trẻ đẹp từ trong ra ngoài, mà thực sự đòi hỏi điều kiện đó.

SỨC SỐNG TRÀN ĐẦY LÀ ĐIỀU KIỆN CẦN CỦA CHÚNG TA

Tuổi thọ của chúng ta ngày càng tăng. Nền kinh tế lại ngày càng mất ổn định. Vì vậy, rất nhiều người trong chúng ta phải làm việc cho đến tận những năm cuối đời. Nếu đã bắt buộc phải làm việc đến 70 - 80 tuổi, chúng ta có quyền đòi hỏi tham vọng và tài năng đủ để vừa làm việc hiệu quả, vừa chứng minh được với người khác rằng ta thực sự có những yếu tố đó.

Hãy lấy Craig đây làm ví dụ. Ông là một người đàn ông thông minh và có học thức. Bất chợt ở độ tuổi ngoại ngũ tuần, suy thoái kinh tế năm 2008 - 2010 đã đẩy ông và hàng trăm hàng ngàn người khác vào tình trạng thất nghiệp. Mặc dù có hồ sơ xin việc ấn tượng cùng những kinh nghiệm quý báu vượt xa giảng đường đại học, Craig vẫn gặp nhiều khó khăn khi xin việc.

Tại sao lại như vậy? Lý do là dù thời nay chúng ta đã có khả năng duy trì hiệu suất làm việc tới tận rất xa tuổi 50, nhưng trong xã hội luôn tồn tại những định kiến về ngoại hình. Vấn đề không chỉ nằm ở ngoại hình mà chủ yếu là ở tác phong của bạn, cả về ngoại hình lẫn sinh khí. Tôi rất đồng cảm với hàng ngàn người

đang bị định kiến này cản trở. Tuy nhiên, chúng ta đang sống trong một thế giới thực tế, nơi tồn tại những sự thật lạnh lùng, ví dụ như: làn da “già hơn” trông kém khỏe mạnh hơn, thiếu sức sống hơn và ít hạnh phúc hơn. Một làn da lão hóa - mỏng hơn, tái hơn, thiếu sức sống hơn thời trẻ - thể hiện rằng bạn mệt mỏi và kiệt sức. Cơ mặt chảy xệ cũng khiến bạn trông mệt mỏi và tàn tạ.

Chưa hết, cơ thể với các múi cơ rệu rã cùng nội tạng “mệt mỏi” sẽ hiển hiện trong dáng điệu, tác phong và sự tự tin của chính chúng ta. Khi chúng ta cảm thấy mệt mỏi, vẻ ngoài của chúng ta sẽ thể hiện điều đó. Các nhà tuyển dụng hẳn không muốn những nhân viên mệt mỏi và kiệt quệ làm việc cho công ty của mình. Họ muốn những người tràn đầy năng lượng, trẻ trung; những người có khả năng cống hiến hết sức lực khi cần, những người với diện mạo như thể hiện rằng họ đủ sức chiến đấu tích cực và ăn khớp với tập thể.

Dù muốn dù không, quan điểm chủ chốt trong ngành kinh doanh chính là “sức trẻ là sức mạnh”. Sự trẻ trung đồng nghĩa với sự giỏi giang. Sự trẻ trung chính là sức sống. Đó là lý do vì sao một người 55 tuổi cần phải có vẻ ngoài trẻ trung như mới chỉ 40 tuổi nếu muốn có việc làm.

CHÚNG TA MUỐN CÓ NĂNG SUẤT CAO

Một vài người đã đủ khả năng tài chính để nghỉ hưu nhưng lại không muốn làm vậy, bởi vì tất cả chúng ta đều thích vượt qua thử thách và luôn muốn trở nên năng suất hơn. Robert, một người quen của tôi, đã bước sang tuổi 65 từ mười năm trước và dù đã tuyên bố nghỉ hưu tận hai lần nhưng vẫn cứ quay lại làm việc! Đối với ông ấy, việc nghỉ hưu có nghĩa là không cần phải làm việc, nhưng Robert nhận ra mình thích được làm việc. Robert thấy việc nghỉ

hưu rất nhàm chán bởi ông muốn tạo được thành tựu mới mẻ hơn là nhớ về những thành tựu đã qua.

Nhiều người khác thậm chí còn không hiểu ý nghĩa thực sự của hai chữ “nghỉ hưu”. Ở độ tuổi 65, nhà hàng gia đình của “đại tá” Harland Sanders phá sản. Ngay khi nhận được tờ séc An sinh xã hội đầu tiên trị giá 105 đô la, ông liền bắt tay vào rao bán công thức gà rán Kentucky của mình tới những đại lý tiềm năng. Tới khi ông Sanders qua đời ở tuổi 90, KFC ® đã trở thành một biểu tượng toàn cầu trong ngành công nghiệp thức ăn nhanh.

Margaret Mead, nhà nhân chủng học văn hóa nổi tiếng, đã làm việc tới qua 70 tuổi. Anna Mary Robertson Moses, được nhiều người biết đến dưới cái tên “Cụ bà Moses”, bắt đầu vẽ tranh ở tuổi 70 và đã sáng tác ra hơn 3.600 bức tranh sơn dầu trong vòng ba thập kỷ, trước khi ra đi ở tuổi 101.

Cũng giống như những con người vĩ đại ấy, rất nhiều người trong chúng ta *muốn* kéo dài sự năng suất của mình. Chúng ta muốn có sức sống và sức chịu đựng để tận dụng sự khôn ngoan mà mình có được qua năm tháng. Chúng ta tận hưởng những thử thách, chúng ta yêu thích sự nghiêm khắc và nhịp nhàng mà chúng ta đã xây dựng bằng cách làm việc chăm chỉ vì một lý tưởng vĩ đại hơn.

NHỮNG HOẠT ĐỘNG NÊN THỬ NHẤT DÀNH CHO NHÓM DÂN SỐ GIÀ

Một cuộc khảo sát gần đây, được tiến hành bởi nhóm ProMatura thuộc Tập đoàn Pulte Homes và cộng đồng Del Webb, chỉ ra rằng những hoạt động giải trí vận động phải sử dụng đến các khớp, đặc biệt là những hoạt động mạo hiểm, như golf hay quần vợt rất được những người lớn tuổi tại Hoa Kỳ quan tâm. Danh sách

Trượt	tuyết	xuống
dốc.....		9.1%

Trượt	
patin.....	
.....	7.3%

Chạy	
đua.....	
.....	6.1%

Tàu	lượn/dù	kéo/nhảy
dù.....		6.0%

Những người cao tuổi cũng muốn giữ gìn vóc dáng cân đối. Luyện tập thể thao vẫn là một ưu tiên hàng đầu, bao gồm hoạt động đi bộ, tập luyện tim mạch với các thiết bị như máy chạy bộ, cũng như các chương trình tập luyện chuyên biệt như pilates, thái cực quyền và yoga.

NHỮNG HOẠT ĐỘNG LUYỆN SỨC KHỎE VÀ THỂ HÌNH ĐƯỢC ƯA CHUỘNG NHẤT

Hoạt động.....Phần trăm xếp hạng “cực kỳ quan trọng”

Đi	bộ
.....	
.....	82.0%

Tập	luyện	tim	mạch	với	thiết
bị.....					78.8%

Tập	sức	bền	với	thiết	bị/Tập
tạ.....					67.4%

Thể dục nhịp điệu và các hoạt động

thể	thao	dưới	nước	
				63.0%

Bơi	
lội.....	
.....	62.5%

NHỮNG HOẠT ĐỘNG ĐANG DẦN ĐƯỢC ƯA CHUỘNG HƠN

Đạp	
xe.....	
.....	56.7%

Chương trình đào tạo sự cân bằng				
(yoga,	thái	cực	quyền,	
pilates).....				51.3%

Luyện	tập	riêng	với	huấn	luyện
viên.....					41.8%

Máy	tập	mô	phòng	xe
đạp.....				18.1%

Mặc dù xu hướng gần đây đang hướng tới những hoạt động giải trí đòi hỏi vận động nhiều, nhưng các hình thức giải trí yêu cầu tư duy, óc sáng tạo và khả năng sử dụng công nghệ cũng có vị trí khá cao trên thang đo “quan trọng” của nhóm được khảo sát.

NHỮNG HOẠT ĐỘNG THỦ CÔNG MỸ NGHỆ VÀ VĂN HÓA ĐƯỢC ƯA CHUỘNG NHẤT

Hoạt động.....	Phần trăm xếp hạng “cực kỳ quan trọng”
----------------	--

Làm	
gốm.....	

.....28.4%

Hội

họa.....

.....27.2%

Thủ công

gỗ.....

.27.1%

Làm kính

màu.....

.26.9%

Đan

len.....

.....22.8%

NHỮNG HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG VÀ CÔNG NGHỆ ĐƯỢC ƯA CHUỘNG NHẤT

Hoạt động.....Phần trăm xếp hạng “cực kỳ quan trọng”

Công nghệ máy tính nói

chung.....44.4%

Nhiếp

ảnh.....

.....33.5%

Đồ họa máy

tính.....33.2

%

Chế bản điện

tử.....27.6

%

Sản xuất chương trình truyền hình/truyền hình
cáp.....25.7%

<http://www.seniorjournal.com>

Nếu mong muốn của bạn là được làm việc, được có ích vì một mục tiêu to lớn hơn cho bản thân và những người bạn yêu thương, thì mong muốn của chúng tôi chính là giúp bạn hiện thực hóa mong muốn của mình trong thời gian càng lâu càng tốt.

CHÚNG TA MUỐN ĐƯỢC VUI CHƠI

Có lẽ với một số người, việc nghỉ hưu và bỏ lại công việc sau lưng đúng là một viễn cảnh thoải mái. Nhưng nếu trong tương lai xa ta sẽ có nhiều thời gian hơn cho các hoạt động thể thao hoặc giải trí thì ta phải có sức khỏe và sức bền để tham gia và tận hưởng các hoạt động ấy.

Cả thế giới đã sững sốt khi vận động viên bơi lội Dara Torres giành được huy chương thứ mười hai cho bộ sưu tập của mình tại Thế Vận Hội 2008 ở tuổi 41. Người mẹ mang quốc tịch Mỹ đến từ Florida này đã lập hàng chục kỷ lục bơi lội tầm cỡ thế giới, ngay cả khi cô đã phải trải qua cuộc phẫu thuật tái tạo đầu gối. Cô ấy là vận động viên bơi lội người Mỹ đầu tiên - cũng là người lớn tuổi nhất - tham gia tranh tài trong tận năm kỳ Thế Vận Hội Olympic. Và ngay tại thời điểm tôi đang viết cuốn sách này, cô ấy cũng đang tập luyện cho lần tham gia thứ sáu. Khi được hỏi về vấn đề tuổi tác, cô nói rằng, “Nước không biết được bạn bao nhiêu tuổi”.

Dù ta thi đấu hay chỉ tham gia thể thao cho vui, ta đều mong muốn được chơi bằng khả năng tốt nhất của mình.

CHÚNG TA MUỐN TẠO ĐƯỢC NHIỀU KỶ NIỆM

Cuộc sống chúng ta và con cháu chúng ta đã dài hơn xưa, nghĩa là chúng ta có thể sẽ sống đủ lâu để được gặp cháu hay thậm chí là chắt của mình. Một khi cơ hội này đã được cuộc sống trao vào tay chúng ta, chắc hẳn ta phải muốn có một bộ não đủ minh mẫn để ghi nhớ tất cả. Chúng ta đòi hỏi tất cả những kỷ niệm trong cuộc đời dài và tuyệt vời của mình sẽ luôn hiện hữu và sống động trong tâm trí. Chúng ta muốn có khả năng gọi nhớ thật rõ ràng từng kỷ niệm đẹp, để sau thật nhiều năm ta vẫn có thể hồi tưởng lại như lần đầu.

Chúng ta còn mong muốn con cháu nhớ về mình như những con người giỏi giang, thông thái, có sức ảnh hưởng; những người đã cống hiến nhiều điều tích cực và có sức ảnh hưởng đến cuộc sống của chúng. Chúng ta mong chúng sẽ tìm đến mình để xin lời khuyên, mong chúng gọi điện thông báo cho chúng ta những tin vui, hay thậm chí chỉ là mong chúng tìm đến chúng ta khi chúng cần một người lắng nghe mình. Chúng ta muốn được trở thành những kỷ niệm tuyệt vời đối với con cháu. Nhưng trên hết, có lẽ chúng ta đều không muốn mình trở thành gánh nặng cho chúng. Không thể ép buộc con cháu chăm sóc chúng ta chỉ vì thời trẻ chúng ta đã không chăm sóc tốt chính mình.

NHỮNG MỤC ĐÍCH RIÊNG

Tất cả mọi người đều có một mục đích riêng trong việc chống lão hóa. Chúng ta đều đã nghe nói về những con người phi thường với lối sống trẻ trung như chính tâm hồn bên trong họ. Và chúng ta đều muốn có sự khỏe mạnh và sức sống ấy. Có lẽ không ai muốn phải làm việc đến tận 88 tuổi, nhưng nếu phải thú thật thì có lẽ bất kỳ ai trong chúng ta đều muốn sống lâu nhất có thể một cách trọn vẹn nhất. Lượng tiền bạc, thời gian và thuốc thang chúng ta tiêu tốn

cho mình chỉ sau khi ta bị tuổi già tác động quá rất đáng kinh ngạc. Sao ta không đổi hướng lượng tài nguyên đó sang việc phòng ngừa lão hóa? Chống lão hóa không có gì phù phiếm hay ích kỷ, mà mấu chốt ở đây là một diện mạo và tâm hồn khỏe mạnh hơn, giúp ta sống đúng nghĩa và trọn vẹn.

Stephen R. Covey, tác giả cuốn sách *7 Thói Quen Để Thành Đạt* đã nêu lên luận điểm rằng chúng ta đều mong muốn được “sống, yêu, học hỏi và để lại dấu ấn cho đời sau”. Chúng ta không thể làm được những điều đó nếu chỉ tồn tại thôi đã quá khó khăn. Khi không có đủ thể lực, trí lực và khả năng cảm xúc để phát đạt hơn trong cuộc sống lý tưởng trên là bất khả thi.

Trùng hợp là tác giả Covey cũng đã gần 80 tuổi, và hiện đang là một tác giả, diễn giả sung sức. Tôi tin rằng ngoài kia có rất nhiều người đồng tình với cương lĩnh của ông ấy. Tôi chính là một trong số đó. Cương lĩnh đó là lý do tôi theo đuổi công việc hiện nay của mình.

TRÒ CHUYỆN THĂNG THẢM VỀ AGELOC

“Đến cuối chặng đường, điều quan trọng không phải là số năm tháng trong cuộc đời bạn, mà là cách bạn tận hưởng cuộc đời trong những năm tháng đó.”

Abraham Lincoln

Mỗi năm, tôi di chuyển hơn 200.000 dặm và nói chuyện với hàng chục ngàn người tại các buổi diễn thuyết và hội thảo trên khắp thế giới. Trong những buổi gặp gỡ này, tôi luôn nhận được rất nhiều câu hỏi về các tiến bộ khoa học và các phát hiện mới của chúng tôi, cũng như những lợi ích mà chúng sẽ mang lại cho cá nhân từng người hỏi. Vì những câu hỏi kiểu này rất thường gặp và là thắc mắc chung của khá nhiều người, tôi muốn dành chút thời gian chia sẻ quan điểm của bản thân về chúng.

CÂU HỎI:

Mới đây khi ghé thăm Singapore, một người phụ nữ thanh lịch và lớn tuổi đã hỏi tôi lý do bà ấy lại có những vết chân chim.

Tôi đáp: “Ý bà là sao? Sao lại đặt câu hỏi về lý do?”.

Bà ấy giải thích rằng những thế hệ phụ nữ trong gia đình bà ấy luôn tự hào với gương mặt không lộ rõ các dấu hiệu tuổi tác cho đến khi họ gần 80 tuổi. Vậy mà bây giờ bà ấy mới 60 tuổi nhưng

các vết chân chim đã xuất hiện, và bà ấy muốn biết lý do tại sao lại như vậy. Tại sao bà ấy không lão hóa giống như mẹ mình?

TRẢ LỜI:

Câu trả lời cho câu hỏi của bà ấy cũng đồng thời giải đáp nhiều thắc mắc khác về các mối lo thường thấy của lão hóa như nếp nhăn, đồi mồi, da chảy xệ, v.v... Cho dù bạn muốn hay không muốn lão hóa như ông bà mình thì đáp án cũng chỉ có một.

Chúng tôi bắt đầu bằng việc tìm hiểu thêm về bà ấy và môi trường sống của bà ấy. Hầu hết mọi thành viên trong gia đình bà đều sống ở ngoại ô thành phố. Riêng bà ấy sống trong thành phố và có một công việc áp lực cao. Làn da của bà bị tổn thương do ánh nắng mặt trời rất nặng từ khi còn nhỏ. Chế độ ăn uống của bà ấy đã thay đổi, và bà ấy còn hút thuốc lá. Rõ ràng rằng hệ gien của bà đã bị tác động tiêu cực bởi môi trường sống và chế độ sinh hoạt hằng ngày.

Nhưng rồi tôi đã báo cho bà ấy tin mừng rằng vẫn có cách giúp giảm bớt các dấu hiệu của tuổi tác. Cách bà ấy lão hóa hoàn toàn nằm trong tầm kiểm soát của chính bà ấy. Bà có thể bắt đầu cải thiện các nhân tố xung quanh bằng cách phải cẩn thận hơn khi tiếp xúc với ánh nắng, kiểm soát sự căng thẳng, thay đổi chế độ ăn uống và tập thể dục. Tôi cũng báo cho bà ấy biết rằng mẹ của bà có gien tốt, và bà ấy cũng vậy. Bà ấy cũng có thể cải thiện quá trình lão hóa của mình bằng cách tái thiết những nguồn gốc sự lão hóa của mình.

Tại ageLOC, chúng tôi gọi những nguồn gốc đó là các Nhóm Gien Trẻ theo cách nói khoa học. Biểu hiện của các cụm gien này là yếu tố quyết định cách bạn lão hóa.

CÂU HỎI:

Tất nhiên, câu trả lời trên dẫn đến một câu hỏi mà tôi đã nghe rất nhiều: “Thiết lập lại” các Nhóm Gien Trẻ nghĩa là sao?

TRẢ LỜI:

Khi chúng tôi nói *thiết lập lại* các Nhóm Gien Trẻ là chúng tôi đang đề cập đến việc khôi phục trạng thái cân bằng giữa biểu hiện của các gen liên quan đến lão hóa. Nói cách khác, mỗi gen hoạt động ở một mức độ nhất định khi chúng ta trẻ, rồi khi ta già đi, chức năng gen có thể hoạt động nhanh hơn hoặc chậm lại khiến biểu hiện gen cũng khác đi. Mức độ thay đổi của khả năng gen hoạt động tỷ lệ với tốc độ lão hóa. (Xem chương 2 để biết thêm thông tin.)

ÊM NHƯ ÂM NHẠC RÓT VÀO TAI (VÀ NHIỀU NĂM)

Tôi sẽ đưa ra một phép so sánh giúp bạn hiểu được cách cân bằng các Nhóm Gien Trẻ. Khi bạn xem hòa nhạc, bạn sẽ cảm nhận và lắng nghe những âm thanh tuyệt vời được tạo ra từ từng dàn nhạc cụ một. Tương tự như vậy, gen của chúng ta hoạt động theo nhóm để điều khiển chức năng tế bào. Khi dàn nhạc hòa âm hoàn hảo, khán giả sẽ được thưởng thức một khúc nhạc giao hưởng tuyệt đối du dương và truyền cảm.

Tương tự như thế, các Nhóm Gien Trẻ phối hợp với nhau để “hòa âm” năng lượng tế bào, làn da tươi trẻ, trí óc minh mẫn và sức sống. Theo thời gian, những nhóm gen này dần mất cân bằng, giống như khi dàn nhạc bị chói hoặc phò, làm gián đoạn phần hòa âm hoàn hảo.

Và “vị nhạc trưởng tài ba” ageLOC sẽ nhận diện từng gen hoặc cụm gen không hòa âm tốt. Sau đó, chỉ cần lên dây nhạc cụ cho đúng và hướng dẫn các gen và cụm gen đó phối hợp nhịp

nhàng lại lần nữa là được. Công nghệ ageLOC giúp người sử dụng thiết lập lại các Nhóm Gien Trẻ về trạng thái cân bằng và trẻ trung hơn.

KHI ÂM NHẠC DỪNG LẠI

Vậy thì điều gì sẽ xảy ra trong cơ thể hay trên gương mặt một người 50 tuổi khi họ không nhờ vào công nghệ ageLOC để tái thiết sự cân bằng? Chúng ta có thể ví điều đó với việc giao cả dàn nhạc giao hưởng vào tay một nhạc trưởng nghiệp dư. Việc thiếu đi kiến thức chuyên môn và khả năng chỉ đạo khiến dàn nhạc chơi lệch đi bản nhạc được viết. Âm thanh từ dàn nhạc ấy nghe sẽ giống như khi tôi cố chơi nhạc Mozart mà không hề đọc bản nhạc. Sự rối loạn tương tự như vậy cũng có thể xảy ra trong cơ thể chúng ta. Bản nhạc thanh xuân sẽ không được chơi một cách chính xác, vì các gien của chúng ta - như những dây trên cây vĩ cầm - không được “kéo” đúng cách. Các biểu hiện gien sẽ trở nên lộn xộn và không rõ nét. Chúng sẽ không còn hoạt động tốt với nhau và trở nên mất cân bằng.

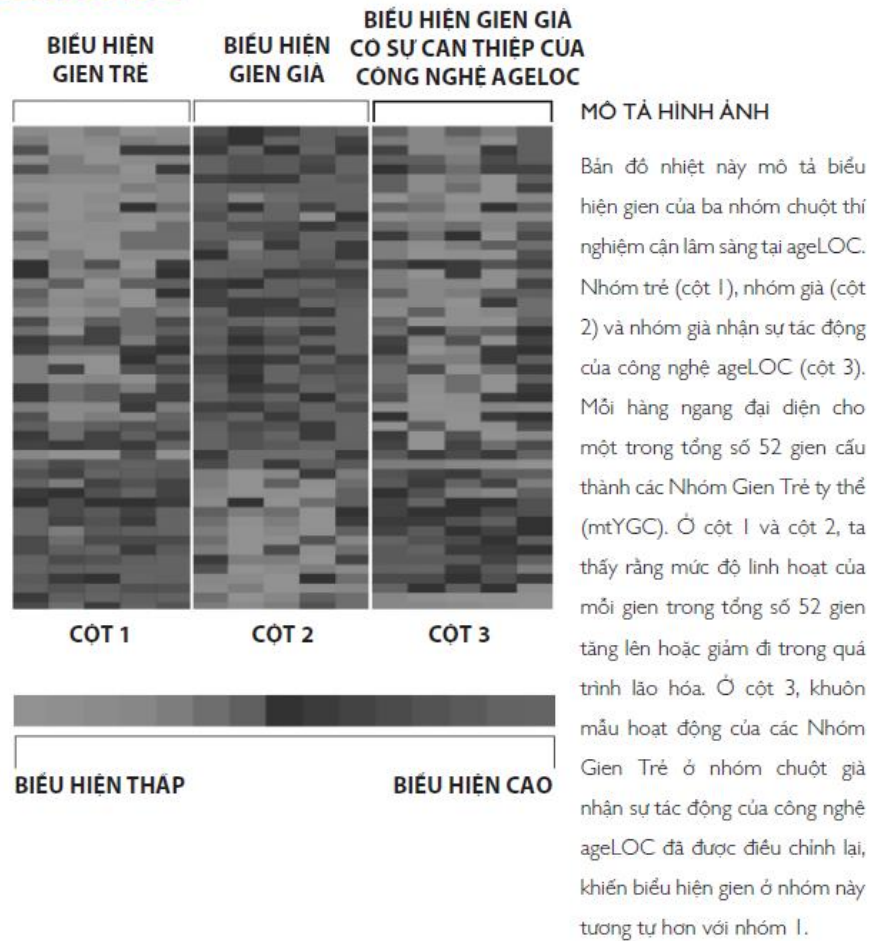
SỬ DỤNG BẢN ĐỒ NHIỆT

Chúng ta có thể nhờ cậy vào khoa học để “nhìn thấy” cách các Nhóm Gien Trẻ có thể được điều chỉnh về trạng thái cân bằng tươi trẻ hơn qua bản đồ nhiệt thể hiện các biểu hiện gien khác nhau. Bản đồ nhiệt dưới đây trình bày các dữ liệu về biểu hiện gien bằng các màu sắc khác nhau dưới dạng đồ họa (xem bản có màu ở trang 211). Bản đồ nhiệt này mô tả sự khác biệt giữa các gien khác nhau khi có sự can thiệp và khi không có sự can thiệp của công nghệ ageLOC. Tôi nhấn mạnh rằng yếu tố bị thay đổi không phải cấu

trúc gen, mà là những hoạt động của gen. Không một gen nào bị thay đổi về mặt cấu trúc cả.

Và tôi xin phép được nhận xét rằng theo tôi, trong khoa học cũng có sự hiện diện của nghệ thuật.

BẢN ĐỒ NHIỆT CÁC NHÓM GEN TRẺ ĐƯỢC THÍ NGHIỆM BỞI AGELOC®



CỘT 3 THỂ HIỆN CÁCH CÔNG NGHỆ AGELOC **THIẾT LẬP LẠI** CÁC GEN VỀ TRẠNG THÁI BIỂU HIỆN GEN TRẺ TRUNG HƠN.

Transcriptional Biomarkers of Mitochondrial Aging and Modulation by Cordyceps Sinensis Cs-4. Gordon Research Conference, Biology of Aging, Determinants of Health-Span: From Cells to Humans, August 22-27, 2010. Les Diablerets Conference Center, Les Diablerets, Switzerland.

11

CÂU HỎI:

Tại sao các tế bào lại lão hóa? Tại sao gien không chỉ huy các tế bào ấy cứ trẻ mãi?

TRẢ LỜI:

Cuộc chiến giữa bẩm sinh và môi trường chưa bao giờ hạ nhiệt. Gien (yếu tố bẩm sinh) sẽ không còn hoạt động bình thường được nữa nếu qua thời gian, cơ thể chúng ta bị tác động bởi các nhân tố có hại từ môi trường xung quanh (yếu tố môi trường). Con người ta thường chăm chú cho ô tô của mình hơn là chính bản thân mình. Chúng ta có xu hướng vắt kiệt sức mình. Chúng ta ăn uống sơ sài, sống ở môi trường ô nhiễm, sử dụng chất cồn và hút thuốc lá, và nhiều khi chỉ đơn giản là chúng ta gặp vận xui.

Việc đó chẳng khác nào dùng cổ một chiếc xe đạp cả đời mà không hề lau chùi hay bảo trì nó vậy. Sau nhiều năm sử dụng, chiếc xe bị hao mòn, các bộ phận trở nên dơ bẩn, bung ra, biến chất và không sử dụng được nữa.

Hoặc ví dụ một chiếc máy hút bụi, một động cơ máy bay hay bất cứ loại máy móc nào: Nếu như chúng được bảo hành, lau rửa, chăm sóc tốt, chúng sẽ vận hành một cách trơn tru (hay nói cách khác là một cách “tươi trẻ”) được rất lâu. Ngược lại, nếu không được bảo trì thường xuyên, chúng sẽ sớm bị hỏng hóc.

Nhiều năm trước, chiếc máy tính của tôi bất ngờ bị hỏng. Tôi bèn đem nó đi sửa chữa. Tôi nói câu tiếp theo này, chắc các bạn sẽ biết tôi già thế nào: chiếc máy tính ấy còn sử dụng đĩa mềm. Nói chung, hôm sau khi tôi đến nhận lại máy, nhân viên kỹ thuật đã đưa cho tôi một túi đầy những đồng tiền xu, đinh bấm, hạt ngũ cốc, khay áo, kẹp giấy và những “báu vật” nhỏ xíu khác mà cậu con trai 2 tuổi của tôi đã giấu vào ổ đĩa mềm.

Các bạn thấy đấy, bạn không thể nhét sai các thứ vào những cỗ máy tinh tế (như cơ thể chúng ta) rồi mong là đừng có hỏng hóc gì. Nhưng chỉ cần nửa cơ hội, cơ thể con người cũng có khả năng tự phục hồi rất tốt. Nó có thể và sẽ tự tái tạo được mình nếu có sự hỗ trợ đúng cách.

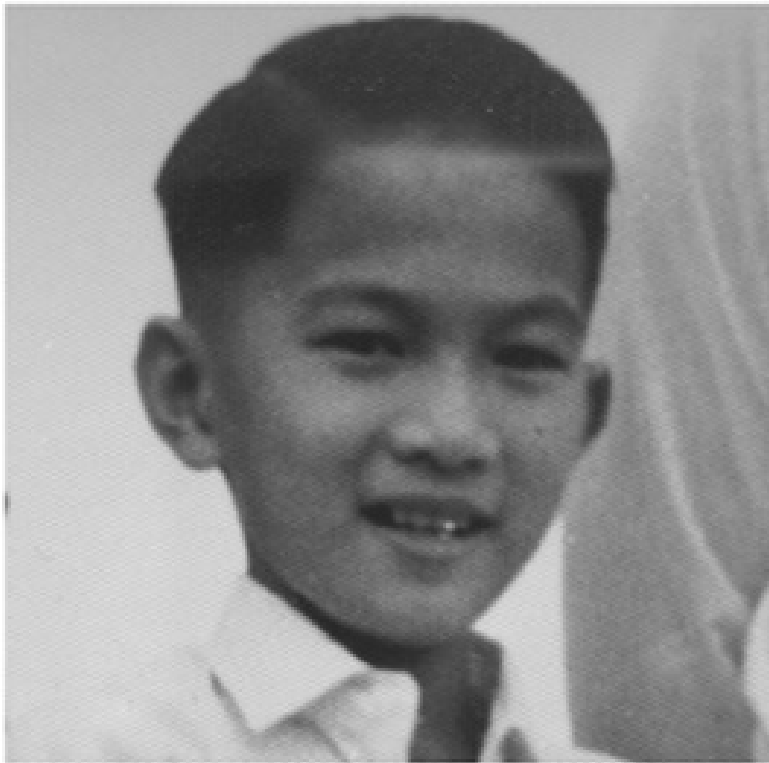
CÂU HỎI:

Joe này, ông bao nhiêu tuổi rồi?

TRẢ LỜI:

Mọi người luôn nhìn chăm chăm vào tôi, và tôi không trách họ. Tôi là người đứng sau học thuyết ageLOC, nên cũng dễ hiểu khi mọi người muốn biết nó công dụng với tôi đến mức nào. Tôi có thể cảm nhận được ánh mắt của họ lùng lục khắp khuôn mặt mình, tìm kiếm từng nếp nhăn nhỏ, từng đốm đồi mồi. Tôi có thể thấy họ đang cực kỳ muốn hỏi tuổi tôi, và họ luôn bị sốc khi biết rằng thực tế tôi đã 58 tuổi. Bạn nhìn bức ảnh này xem, trẻ hơn tuổi 58 nhiều đúng không?

Joseph lúc 9 tuổi



Tôi đùa thôi! ageLOC không thể khiến tôi trở lại thời 9 tuổi, nhưng nó sẽ khiến mọi người đoán sai tuổi thật của tôi thêm nhiều năm nữa.

Giờ có lẽ là lúc thích hợp để cho các bạn thấy con người thật của tôi ở hiện tại.

À vâng, ageLOC không đảm bảo sẽ cho chúng ta trở nên xinh đẹp hơn. Nhưng trong bức ảnh này, tôi thật sự cảm thấy rất khỏe khoắn, như một đứa trẻ vậy. Và mọi người cũng thường nói nhìn tôi trẻ hơn so với những người bằng tuổi. Làn da của tôi cũng rất khỏe mạnh từ trong ra ngoài. Tôi luôn tràn đầy năng lượng và sức sống.



Tiến sĩ Joseph Chang

CÂU HỎI:

Điều gì làm cho ageLOC trở nên độc nhất?

TRẢ LỜI:

Tôi tin rằng ageLOC khác biệt với mọi công nghệ khác ngoài kia bởi tính khoa học của nó. Công nghệ ageLOC cho phép chúng ta giải mã và hiểu được cơ chế hoạt động của gien. Chúng tôi tin rằng ageLOC cung cấp cho chúng ta những manh mối quan trọng về biểu hiện gien trong quá trình lão hóa. Chúng tôi hiểu được cách các gien phối hợp cùng nhau để tăng hoặc giảm tốc độ của quá trình lão hóa. Quan trọng hơn cả, ta phải hiểu rằng cơ thể không chỉ có các tế bào bọc trong một lớp da. Thực tế, các mô khác nhau sẽ lão hóa khác nhau, phụ thuộc vào vai trò của chúng đối với cơ thể

chúng ta. Công nghệ ageLOC nhận diện và điều chỉnh các Nhóm Gen Trẻ quan trọng này về trạng thái trẻ trung hơn.

CÂU HỎI BẤT NGỜ:

Tôi từng trò chuyện với một cặp vợ chồng ở Thụy Điển, họ nói rằng con gái của họ không muốn sử dụng các sản phẩm chống lão hóa cho lắm. Khi nghe vậy, họ đã rất hoang mang. Họ không tưởng tượng nổi tại sao một cô bé xinh đẹp 20 tuổi lại không muốn duy trì vẻ tươi trẻ và sức khỏe tốt. Cuối cùng cô bé ấy hỏi rằng: “Chẳng phải bây giờ con còn quá trẻ để lo lắng về vấn đề lão hóa sao? Con nên đợi đến khi mình già đã chứ?”.

TRẢ LỜI:

Đây là một câu hỏi hay. Bạn *thực sự* cần quan tâm về việc lão hóa *ngay từ bây giờ*, bởi có một số nghiên cứu đã cho thấy rằng quá trình lão hóa có thể bắt đầu từ sớm về cả phương diện kỹ thuật lẫn trao đổi chất. Ngưỡng 20 tuổi là lúc bạn bắt đầu để ý về ngoại hình và sức khỏe của mình. Thực vậy, ngoài việc phơi nắng, những thói quen sống khác cũng có thể đẩy nhanh hoặc làm chậm lại quá trình lão hóa. Dù bạn có thể không nhìn thấy tác động tức thì của những thói quen sống ấy, sự thật là những tổn hại ngầm như vậy sẽ chồng chất theo thời gian. Cuối cùng, những tổn hại ấy sẽ trở nên dễ nhận thấy, và bạn sẽ già đi rất nhanh trước khi bạn kịp nhận ra. Dù tuổi tác vẫn còn trẻ, bạn vẫn nên đều đặn thực hiện một số điều giúp ngăn ngừa lão hóa, như sử dụng kem chống nắng chẳng hạn.

CÂU HỎI:

Tôi có đang tự làm hại mình vì sử dụng sai sản phẩm không?

TRẢ LỜI:

Tôi sẽ trả lời câu hỏi này bằng cách dựng nên một viễn cảnh. Hãy thử tưởng tượng rằng máy sấy quần áo của bạn đang bị hỏng, và bạn đang mòn mỏi chờ đội bảo trì đến. Khi anh thợ xuất hiện, anh ta lại mang nhầm bộ phận thay thế cho chiếc máy của bạn, chưa kể anh ta còn chẳng hề biết chính xác cần phải bảo trì cái gì. Thời gian của bạn bị lãng phí, và chiếc máy của bạn vẫn chưa hề được sửa chữa hoàn chỉnh.

Khi bạn sử dụng những sản phẩm không được đánh giá cẩn thận và sản xuất với công nghệ phù hợp nhất, viễn cảnh đó sẽ xảy đến với cơ thể bạn. Để tác động thật hiệu quả đến sự lão hóa, chúng ta cần hiểu đúng về các nguồn gốc cơ bản của quá trình lão hóa, và sau đó là hiểu cách tác động đến chúng hiệu quả. Có thể thời gian và tiền bạc là những thiệt hại duy nhất bạn gặp phải khi sử dụng sản phẩm sai nhu cầu, nhưng rõ ràng lợi ích từ việc này chỉ là con số không.

CÂU HỎI:

Tại sao những công ty khác chưa từng phát triển một hệ thống tương tự như ageLOC?

TRẢ LỜI:

Những kiến thức của chúng tôi có được là nhờ sự tích lũy qua nhiều năm. Kiến thức về ageLOC và trình độ chuyên môn của chúng tôi là một sự kết hợp bất bại vừa độc quyền vừa được cấp bằng sáng chế. Nếu bạn hỏi rằng tôi có nghĩ công nghệ chống lão hóa của chúng tôi “tốt hơn” của các đối thủ khác trên thị trường hay không, tôi sẽ khiêm tốn trả lời cùng một nụ cười: “Có chứ, tốt hơn, và còn THÔNG MINH hơn nữa!”.

CÂU HỎI:

Các loại thực phẩm chức năng có thực sự hỗ trợ gien không?

TRẢ LỜI:

Cơ thể chúng ta không phải là một tập hợp ngẫu nhiên các tế bào. Thực tế, các mô khác nhau sẽ lão hóa khác nhau, phụ thuộc vào vai trò của chúng đối với cơ thể. Các sản phẩm được tạo ra với công nghệ ageLOC có khả năng điều chỉnh lại các Nhóm Gien Trẻ có liên quan tới sự lão hóa, thúc đẩy chúng hoạt động trẻ trung hơn. Điều này cũng có thể áp dụng được với tế bào da, nhằm tác động đến cách da phản ánh tuổi tác qua các nếp nhăn hay đốm đồi mồi. Nhưng về cơ bản, công nghệ này hoạt động y hệt nhau với mọi phần trong cơ thể người. Trong cơ thể chúng ta có các cơ quan quan trọng như gan, thận, tim, v.v... Những cơ quan này được cấu tạo từ các mô, và các mô đó được tạo nên từ việc các tế bào phối hợp hoạt động với nhau ở trạng thái cân bằng. Khi bạn tác động đến những mô này, bất chúng thể hiện sự tươi trẻ, lợi ích sẽ được trao đến cho bạn. Phương pháp này được áp dụng thông qua nguồn các loại thực phẩm bổ sung dinh dưỡng được bào chế cẩn thận với công nghệ ageLOC.

CÂU HỎI:

Thực phẩm bổ sung dinh dưỡng có an toàn không?

TRẢ LỜI:

Tôi sẽ bắt đầu câu trả lời bằng cách trình bày lại điều mà tôi đã đề cập ở phần trước của quyển sách, không phải tất cả các sản phẩm được tạo ra đều có tác dụng như nhau! Khi chúng tôi phát triển nguồn gốc của các loại thực phẩm bổ sung dinh dưỡng, chúng tôi dựa trên các thực hành sản xuất ở cấp độ dược lý và các nghiên cứu thực tế và các phát triển khoa học sau mỗi sản phẩm. Điều này

khiến tôi có thể tự tin nói rằng các sản phẩm thực phẩm bổ sung dinh dưỡng của chúng tôi không chỉ an toàn, mà chúng còn rất hiệu quả. Tuy nhiên tôi không thể khẳng định chung điều này cho toàn ngành, bởi vì tôi không thể tác động đến nguồn nguyên liệu, quá trình sản xuất, và các nghiên cứu được thực hiện trên các loại thực phẩm chức năng ngoài kia như thế nào.

CÂU HỎI:

Làm thế nào để biết mình đã có các dấu hiệu lão hóa hay chưa?

TRẢ LỜI:

Có 2 vấn đề chính khi nói về lão hóa, đó là vẻ ngoài và cảm giác bên trong. Ta tạm thời tập trung bàn về vẻ ngoài trước nhé.

Tôi đảm bảo rằng vẻ ngoài của bạn không phải đang ở trạng thái đẹp hoặc trẻ trung nhất, nếu như da bạn có một số biểu hiện lão hóa sau:

NÉP NHĂN

CẤU TRÚC DA YẾU

CÁC VẤN ĐỀ VỀ SẮC TỐ DA NHƯ SẠM MÀU, TÁI XANH, ĐÒI MÒI, QUÀNG THÂM

DA KHÔNG ĐỀU MÀU, MẮN ĐỎ

MẤT CÂN BẰNG ĐỘ ẨM: KHÔ, TRÓC VẢY, BÓNG DẦU

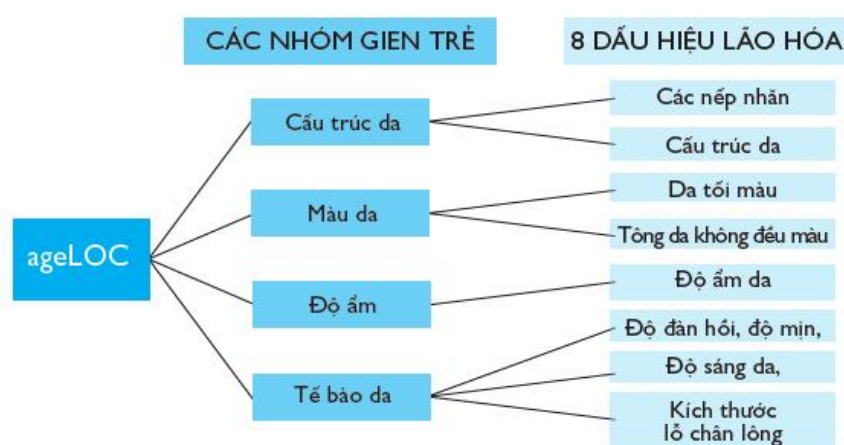
GIẢM ĐÀN HỒI

NHỘT NHẠT, THIẾU SỨC SỐNG

LỖ CHÂN LÔNG LỚN

Nếu như bạn không có bất kỳ một dấu hiệu tuổi tác nào nêu trên, chắc bạn mới chỉ sáu tháng tuổi. Ngược lại, nếu bạn có những dấu hiệu ấy thì bạn có khó chịu không? Bạn có muốn được đổi diện với một người trẻ trung hơn khi nhìn vào gương không?

CÁC NHÓM GIEN TRẺ VÀ 8 DẤU HIỆU LÃO HÓA



BỐN - TÁM

Chúng tôi đã nhận diện được bốn Nhóm Gien Trẻ cụ thể, linh hoạt và có tác động đến tám dấu hiệu lão hóa kia của làn da. Kiến thức này dẫn đường cho chúng tôi trong công cuộc bào chế ra những sản phẩm giúp cải thiện các dấu hiệu tuổi tác chính kia. (Xem phần Phụ lục để tìm thêm thông tin.)

CÂU HỎI:

Gần đây tôi có nhận được email như sau: “Tôi là đàn ông, năm nay đã gần 70 tuổi. Tôi yêu thích các hoạt động ngoài trời và rất chăm chơi thể thao. Da mặt tôi sạm đi và có nhiều nếp nhăn đến nỗi

vợ tôi gọi tôi là ‘Leather Larry’ (Larry Da thuộc). Có phải đã quá trễ để cứu vãn tình trạng của tôi không?

Tái bút: Và tôi cũng không có nhiều năng lượng như trước kia nữa. Tôi thực sự ghét điều này”.

TRẢ LỜI:

Không. Cả hai vấn đề đều còn kịp cứu vãn.

Làn da của chúng ta được ví như một chú voi: nó sẽ không bao giờ quên đi những đêm thức khuya, những chuyện căng thẳng, sự ô nhiễm hoặc những lần tắm nắng. Ở một vài khía cạnh nào đó, điều này là chính xác. Tuy nhiên, tôi đã tận mắt chứng kiến khả năng tự phục hồi của làn da, và khi được chăm sóc đúng cách, bạn hoàn toàn có khả năng giành lại vẻ ngoài tươi trẻ của mình.

CƠ HỘI THỨ HAI

Công nghệ ageLOC có thể trao cho ta một cơ hội thứ hai để cảm thấy trẻ hơn từ ngoài vào trong mà không cần phải đặt bản thân vào nguy hiểm. ageLOC không chỉ tập trung vào *vẻ ngoài* của cơ thể, mà xa hơn thế, nó còn tác động từ bên trong. Chỉ khỏe mạnh bên ngoài thì có ích gì, phải không nào?

Nếu bạn hứng thú với những lợi ích tối đa của **một cuộc cách mạng trẻ hóa cơ thể hoàn toàn** thì hãy đọc tiếp nào! Tôi có rất nhiều điều muốn nói về việc này trong chương sau đây.

CHỦ ĐỘNG LỰA CHỌN

“Tôi quyết sống mãi mãi, hoặc chỉ chịu chết khi đã cố gắng hết mình vì điều đó.”

Groucho Marx

Bạn đang sống trong thời đại của những cải tiến và tiến bộ khoa học vĩ đại.

Bạn là một trong những thế hệ đầu tiên có iPods, mạng Internet, điện thoại thông minh và có thể xem bất cứ chương trình truyền hình nào vào bất cứ lúc nào, ở bất cứ nơi đâu. Bạn có thể kết nối với tất cả mọi người trên khắp thế giới trong khi đang ngồi ở nhà. Điều đó thật tuyệt vời. Những tiến bộ công nghệ đã giúp bạn kiểm soát được nhiều thứ trong khi chỉ việc ngồi thoải mái ngay tại nhà mình; tương tự vậy, những tiến bộ khoa học và sự hiểu biết về gen di truyền cũng sẽ cho bạn cơ hội trở thành thế hệ con người đầu tiên có thể thực sự tác động đến quá trình lão hóa của chính mình, cũng thoải mái ngay tại nhà mình. Bạn cứ nghĩ kỹ mà xem, rất đáng để hào hứng phải không?

CHỐNG LÃO HÓA: THỊ TRƯỜNG TỶ ĐÔ TIẾP THEO

Bạn và hàng triệu người như bạn đang hy vọng và kỳ vọng được cảm thấy trẻ trung từ trong ra ngoài cho đến những năm cuối đời. “Những năm vàng son” - tôi thích cụm từ này. Vàng là kim loại tinh khiết nhất. Vàng có màu sắc và độ lấp lánh độc đáo khiến

nó tuyệt đẹp. Vàng không bị xỉn màu. Vàng không bị ăn mòn. Vàng không bao giờ bị mất đi bản chất của mình khi phải tiếp xúc với nhiệt độ hoặc áp lực lớn. Những đặc trưng này cũng khá giống với thể hệ cao tuổi. Tôi nghĩ rằng ngày nào còn sống, ngày đó tất cả chúng ta đều mong muốn được tỏa sáng “lấp lánh”. Đó là lý do vì sao tôi và các bạn có cùng sự quan tâm tới chủ đề lão hóa.

Nghiên cứu thị trường chứng minh rằng chống lão hóa là một vấn đề quan trọng trên toàn thế giới. Một nghiên cứu được thực hiện bởi BCC vào năm 2009 có tên là “Các Sản Phẩm Và Dịch Vụ Chống Lão Hóa: Một Thị Trường Toàn Cầu” đã chỉ ra rằng mỗi năm con người chi hàng tỷ đô la cho các sản phẩm và dịch vụ chống lão hóa. Và càng không có gì đáng ngạc nhiên khi 75% lượng người mua các sản phẩm và dịch vụ này thuộc nhóm “baby boomers” - những người ra đời trong khoảng từ năm 1946 đến năm 1964. Châu Âu là thị trường tiêu thụ lớn nhất, tiếp theo đó là Hoa Kỳ và khu vực Thái Bình Dương.

Các “boomers” đã chi một con số siêu khủng: 162,2 tỷ đô la chỉ trong năm 2008, và con số này đã được ước tính sẽ tăng trung bình 11,1% mỗi năm theo cấp lũy tiến. Như vậy, đến năm 2013 tổng số tiền được chi ra sẽ là 274,5 tỷ đô la.

Rõ ràng mọi người trên toàn thế giới rất sẵn sàng đầu tư mạnh mẽ theo đuổi một giải pháp chống lão hóa thực sự hiệu quả. Những sản phẩm chống lão hóa, vốn được xem là xa xỉ phẩm, nay đã trở thành nhu yếu phẩm của hàng triệu người trên toàn cầu. Bằng chứng đã rõ ràng, mọi người sẵn sàng chi tiền vì những nếp nhăn của mình. Như tôi đã chỉ ra ở chương trước, họ còn sẵn sàng giao

tính mạng mình cho dao mổ vì mong ước có lại vẻ ngoài trẻ đẹp hơn cơ mà

CÒN BẠN THÌ SAO?

Sau khi đọc về những lợi ích của việc có được sự trẻ trung từ trong ra ngoài, bạn đã hứng thú với việc đầu tư cho sức khỏe của mình chưa? Tôi thực sự hy vọng là rồi. Tương lai của bạn phụ thuộc vào cách bạn lão hóa, và lão hóa đúng cách thực sự là một khoản đầu tư khôn ngoan cho tương lai của bạn.

LỰA CHỌN THÔNG MINH

Trước khi đầu tư mạnh tay vào tương lai lão hóa của mình, tôi muốn bạn biết điều này. Tôi muốn bạn biết toàn bộ sự thật.

Khi chọn các sản phẩm và dịch vụ mà bạn cho rằng sẽ hỗ trợ tốt nhất cho quá trình chống lão hóa của bạn, tôi muốn nhắc bạn lần nữa rằng cấp độ di truyền là mức sâu xa, chi tiết nhất ta có thể chạm tới trong công cuộc nghiên cứu về sự lão hóa. Những biện pháp chống lão hóa hiệu quả đều được phát hiện ở cấp độ này.

Bạn hãy nhớ rằng cần một công nghệ khoa học tốt mới tạo nên những sản phẩm tốt. Trên thị trường có rất nhiều sản phẩm có thể đáp ứng nhu cầu nhất thời của bạn, nhưng nếu bạn muốn tác động đến nguồn gốc của vấn đề thì phải làm sao? Một cái xô ngay dưới chỗ mái dột có thể hứng được nước dột trong một thời gian, nhưng chuyện gì sẽ xảy ra khi cái xô ấy quá đầy? Chúng ta cần phải sửa cái chỗ dột ấy đi. Hay nói cách khác, chúng ta phải nhắm đến nguồn gốc vấn đề.

Với những sản phẩm cũng vậy, ta phải xem xét tận gốc. Vấn đề không chỉ là sản xuất được một kem dưỡng ẩm thơm tho có nguồn gốc thảo dược cho da mặt hoặc da tay chỉ có thể nhất thời giúp chỗ

da khô của bạn mượt mà hơn. Vấn đề là phải hiểu được những nhân tố nào thực sự tác động đến gien, để từ đó chúng ta sản xuất ra những sản phẩm ưu tú, có khả năng cải thiện triệt để tình trạng da khô của bạn.

Xin nhắc lại, chúng tôi đang nỗ lực tác động đến nguồn gốc vấn đề, chứ không muốn chỉ lấp liếm bằng cách tác động tạm đến một số dấu hiệu bên ngoài.

CÓ NHỮNG LỰA CHỌN NÀO?

Tôi hôm trước, tôi ghé một hiệu sách địa phương và tiến đến kệ tạp chí. Tôi muốn biết những thông tin đang lan truyền về chống lão hóa hiện giờ là gì. Tôi cũng chẳng ngạc nhiên mấy khi thấy hầu hết mọi cuốn tạp chí trên kệ - dù nhắm đến đối tượng bạn đọc ở giới tính nào - cũng đều có những bài viết về chống lão hóa. Thậm chí một cuốn còn dày đặc cả tá trang chỉ quảng cáo về các sản phẩm chống lão hóa.

CÁCH TIẾP CẬN TOÀN DIỆN

Đọc đến đây, có thể bạn sẽ thắc mắc rằng trong mớ quảng cáo tôi thấy trên các cuốn tạp chí kia, vị thế của các sản phẩm và tiến bộ của ageLOC nằm ở đâu. Sau khi đọc lướt qua cả chục cuốn tạp chí ở hiệu sách, tôi phát hiện rằng hầu hết các sản phẩm chống lão hóa đều không tiếp cận được vấn đề lão hóa ở cấp độ gien. Những cuốn nào có bàn về điều đó cũng mới chỉ tập trung vào một hoặc hai gien. Như chúng ta đã thảo luận trong quyển sách này, phương pháp tiếp cận của chúng tôi là độc nhất bởi vì chúng tôi tiếp cận các nhóm gien để phương hướng ngăn chặn lão hóa từ gốc của mình bao quát hơn.

Tất nhiên, cuộc khảo sát này chẳng hề mang tính khoa học hay đáng được công nhận. Ban nghiên cứu chỉ có mình tôi, và tài liệu chỉ là mớ tạp chí rải đầy sàn nhà. (Ghi chú ngoài lề: tôi đã phải cố gắng giải thích với vợ về niềm hứng thú bất chợt với tạp chí phụ nữ của mình). Nhưng nói chung, nội dung của chúng chỉ toàn giới thiệu về các loại kem dưỡng hay tinh chất giúp mịn da, chống khô, chứ không hề nhắc đến bất kỳ sản phẩm nào trên thị trường nhắm vào lý do thực thụ của sự lão hóa bằng một giải pháp toàn diện dựa trên cơ sở về gien.

AGELOC ĐỘC NHẤT VÔ NHỊ

Lý do ít có sản phẩm nào xác định được nguyên nhân sâu xa của làn da đang bị lão hóa là bởi vì có rất ít công ty đầu tư tiền bạc và thời gian để nghiên cứu về vấn đề lão hóa. ageLOC có tinh chất chống lão hóa, kem dưỡng ẩm và các công thức chống oxi hóa không? Câu trả lời là có. Những sản phẩm ageLOC có làm sạch, cân bằng, dưỡng ẩm, se khít lỗ chân lông và trẻ hóa làn da giống như những sản phẩm được quảng cáo hay không? Câu trả lời là có. Nhưng tôi tin rằng, chúng tôi cung cấp cho bạn nhiều hơn những gì bạn đang đầu tư.

Nu Skin, với công nghệ ageLOC, đứng ở vị thế cao hơn hẳn trong cuộc cạnh tranh này, bởi vì cách tiếp cận của chúng tôi được đúc kết dựa trên nhiều năm nghiên cứu về chống lão hóa. Chúng tôi nhận diện và nhắm thẳng vào việc tái điều chỉnh từ nguồn gốc của sự lão hóa. Các phát hiện, các kết quả nghiên cứu và phát minh của chúng tôi đã được đăng ký độc quyền thông qua hệ thống bảo vệ toàn diện về sở hữu trí tuệ.

Với khả năng tác động đến biểu hiện của các gen liên quan đến lão hóa, chúng tôi đã tạo nên một mô hình có khả năng cung cấp cho các bạn công nghệ chống lão hóa cải tiến chăm sóc từ trong ra ngoài. Với ưu thế tiếp cận độc quyền các thông tin về nguồn gốc cơ bản của lão hóa, chúng tôi có một cách nhìn hoàn toàn mới về vấn đề này. Không có một công ty nào khác có công nghệ nhận diện được nhiều gen liên quan đến lão hóa và cả khả năng tái tạo chúng.

AGELOC LÀ NỀN TẢNG

Đến đây tôi mong rằng bạn đã bị thuyết phục rằng quan điểm cũ “lão hóa là không thể tránh được” cần phải bị loại bỏ. Bạn hoàn toàn có khả năng tác động đến hệ gen nhận được từ thế hệ trước. Khả năng tác động đến biểu hiện gen của những gen liên quan đến lão hóa, mô hình mới mang lại cho chúng ta một nền tảng chống lão hóa cải tiến bao gồm cả chăm sóc da và thực phẩm bổ sung. Nguồn tiếp cận độc quyền các thông tin về nguồn gốc của quá trình lão hóa đã đem đến cho chúng tôi một góc nhìn mới về lão hóa. ageLOC đã chứng nhận độc quyền công nghệ xác định một nhóm các gen liên quan đến sự lão hóa, và cách tái tạo những gen này.

Có lẽ bây giờ chưa phải lúc thích hợp để bàn luận với các bạn về những gì là **đặc trưng** của ageLOC, và những gì **không phải**.

ageLOC là toàn bộ nền tảng của Nu Skin để trở thành công ty hàng đầu thế giới về chống lão hóa, bao gồm cả công nghệ, cả những nghiên cứu, và các phương pháp giải mã bí quyết của sự tươi trẻ.

Chúng tôi không bao giờ hứa suông. Chúng tôi không nói ageLOC là phép màu: ageLOC không khiến chúng ta bất tử. Không thể mô tả ageLOC có khả năng chẩn đoán, điều trị, hay phòng ngừa

bất cứ căn bệnh nào. Những ý kiến giống như vậy mang tính dược lý và thuộc lĩnh vực y dược. ageLOC không phải là liệu pháp tác động gen, kỹ thuật biến đổi gen, kỹ thuật ghép nối gen hay bất cứ điều gì tương tự. Đây đều là những cách tiếp cận và tác động tới gen, nhưng cách tiếp cận của Nu Skin hoàn toàn khác. Cách của chúng bao quát và chú trọng bổ sung dinh dưỡng. Chúng tôi sử dụng công nghệ ageLOC để phát triển các sản phẩm với mục tiêu hỗ trợ sự lão hóa một cách khỏe mạnh thông qua việc hiểu được cách tác động một cách tích cực lên biểu hiện gen.

Đặc trưng của ageLOC là rất tiên tiến và khác hẳn các cách tiếp cận chủ đề lão hóa khác. Tôi không “*đăng ký sáng chế*” gen. Những gì chúng tôi làm là bảo vệ và đăng ký sáng chế các nghiên cứu thuộc về ageLOC. Động thái này giúp ngăn chặn các đối thủ cạnh tranh sử dụng các nghiên cứu và phát minh độc quyền của chúng tôi - những thành tựu chúng tôi dùng để phát triển sản phẩm cao cấp. Đến với ageLOC nghĩa là bạn đã đến với “nguồn gốc của công nghệ chống lão hóa”.

ageLOC rất an toàn. Phương châm của chúng tôi là tìm ra những phương pháp vượt trội chứ không phải là các phương pháp quá đà. ageLOC sẽ đưa bạn qua một hành trình nhẹ nhàng, lành mạnh để cải thiện làn da và sức khỏe theo thời gian. Phải lão hóa một cách khỏe mạnh và xinh đẹp. Phải để cho cơ thể của bạn tự phục hồi. Phải sở hữu tuổi trẻ của chính mình, và để cho sự cải thiện đến một cách tự nhiên.

Mục tiêu của chúng tôi chính là tăng cường chất lượng và sức sống cho làn da và cơ thể của bạn càng lâu càng tốt.

VẬN MAY CỦA BẠN

Chúng ta đang sống trong một thời đại tuyệt vời, thời đại mà khoa học trao vào tay ta khả năng kiểm soát đáng kinh ngạc, giúp ta tạo nên những thay đổi phi thường trong cuộc sống. Lấy ví dụ về bệnh đục thủy tinh thể nhé.

Đục thủy tinh thể là tình trạng vẩn đục thấu kính của mắt. Đục thủy tinh thể khiến mọi thứ trở nên mờ đục và không rõ ràng, làm cho tia sáng không dễ xuyên qua lớp màng mờ đục ấy để đến được võng mạc. Trong những trường hợp nghiêm trọng, chúng này giống như một đám mây mù lớn trước cửa sổ, che đi tầm nhìn của người bệnh.

Bản thân tôi đã chứng kiến hàng ngàn người bị suy giảm thị lực bởi bệnh đục thủy tinh thể, một tình trạng mà hiện nay khoa học đã có thể chữa trị dễ dàng khi được điều trị đúng nơi với đầy đủ trang thiết bị cần thiết. Phụ thuộc vào độ dày của lớp màng đục, bệnh có thể được chữa trị bằng cách uống thuốc hoặc phẫu thuật. Phương pháp phẫu thuật tiên tiến nhất hiện nay bao gồm cấy ghép thấu kính mới và linh động hơn phía sau màng mắt bằng một vết rạch rất nhỏ không cần khâu lại. Tôi đã từng nhìn thấy anh rể tôi - một bác sĩ nhãn khoa - thực hiện thao tác phẫu thuật này hàng ngày. Điều đó thật tuyệt diệu. Chỉ trong vòng hai giờ đồng hồ, bệnh nhân đục thủy tinh thể đã có thể bước ra khỏi phòng phẫu thuật với đôi mắt sáng rõ.

Nhưng khoan, điều này liên quan gì đến bạn và những quyết định chống lão hóa của bạn?

Phẫu thuật chữa đục thủy tinh thể là một minh chứng hùng hồn rằng tiến bộ khoa học đã tạo ra những “phép màu” hiện đại cho cuộc sống hằng ngày của con người. Tuy nhiên, việc ấy chỉ xảy ra

với những ai có điều kiện tiếp cận với chúng. Đôi khi “phép màu” ta đang kiếm tìm chỉ là khả năng tiếp cận. Đối với những người có khả năng tiếp cận với phương pháp phẫu thuật mô đục thủy tinh thể hiện đại, công nghệ ấy không hẳn là một kỳ tích, mà đó chính là khoa học hiện đại cùng tài sản khách sù. Tuy nhiên, đối với những người không có điều kiện tiếp cận, những người cả đời sống trong bóng tối mà mơ ước có cách nào đó để loại bỏ đám sương mù ấy đi, một cuộc phẫu thuật như vậy thực sự là một “phép màu” đối với họ.

BẠN CÓ KHẢ NĂNG TIẾP CẬN

Khoa học tiên bộ đã cho bạn khả năng quản lý số phận lão hóa của riêng mình. Cũng giống như những chiếc máy vi tính sản xuất theo công nghệ cao cùng mạng Internet cho phép bạn giao tiếp với bất cứ ai trên thế giới và tìm ra câu trả lời cho mọi câu hỏi một cách dễ dàng, khoa học đã trở thành một công cụ cho phép bạn tác động đến việc lão hóa. ageLOC đã cung cấp cho chúng ta lời giải thích và công cụ để giải quyết vấn đề. Và thế là bạn đã giải mã được bí ẩn của quá trình lão hóa và tìm hiểu được sự thật về những lời đồn vô căn cứ liên quan đến lão hóa.

Khi đọc quyển sách này, bạn đã là một trong những người may mắn trên trái đất này có khả năng tiếp cận với công nghệ ageLOC. **Bạn là một phần của thế hệ đầu tiên biết cách tác động thực sự đến những gien gây ra lão hóa.** Bạn không cần phải mang nỗi phiền muộn về lão hóa đến những phòng khám hay bệnh viện nữa. Bạn có khả năng tiếp cận những công cụ để đánh bại tám dấu hiệu của lão hóa (những nếp nhăn, cấu trúc da, sắc tố, da không đều màu, độ ẩm, độ mịn, độ sáng của da và kích thước lỗ chân lông).

Bạn không cần phải phụ thuộc vào các tác nhân kích thích. Bạn có thể tăng cường và tác động đến sự tươi trẻ của mình mà không phải chịu những tác dụng phụ có hại cho cơ thể.

Bạn có thể làm tất cả những điều này dễ dàng như việc rửa mặt và dưỡng ẩm cho da, hoặc dễ như nuốt vài viên thuốc.

HÃY LÀM NGAY ĐI!

Tôi cùng nhóm các nhà nghiên cứu và toàn bộ tổ chức Nu Skin có khả năng và nhất định sẽ tiếp tục đầu tư các công nghệ tối ưu nhất, cùng nỗ lực và tiền bạc để tạo ra những sản phẩm chống lão hóa ấn tượng nhất trên thị trường. Nhưng chính các bạn là người khám phá được rằng những sản phẩm ấy tốt như thế nào.

Năm 1952, tiến sĩ Robert Bruce đã sáng tạo ra máy chạy bộ y học có tác dụng chữa các vấn đề về tim mạch và tăng cân. Nếu ông ấy còn sống tới ngày nay, ắt hẳn ông ấy sẽ thất vọng khi phải chứng kiến vấn đề béo phì nghiêm trọng mà thế giới đang phải đối mặt. Máy chạy bộ là một công cụ hữu ích trong cuộc chiến chống lại các vấn đề về tim mạch và béo phì đối với những người thực sự biết tận dụng nó. Nhưng vẫn còn quá nhiều người khác (có lẽ đến hàng triệu) đã đầu tư mua máy chạy bộ nhưng lại để nó ở một góc bám bụi trong khi cơ thể họ rệu rã và tim mạch yếu đi.

Nếu tiến sĩ Bruce có mặt ở đây lúc này, có lẽ ông ấy sẽ rất nản chí. Tôi đồng cảm với điều đó khi nghĩ tới việc tôi và nhóm nghiên cứu của mình đã mở khóa được bí ẩn của sự lão hóa và tiên phong những giải pháp thực sự cho thế giới, thế mà vẫn còn rất nhiều người ngoài kia tiếp tục chịu đựng những tác động của lão hóa trong khi không cần phải vậy.

Bạn đã đầu tư thời gian và tiền bạc cho quyển sách bạn đã gần đọc xong này. Bạn đã có kiến thức và tiếp cận được với công cụ cần thiết. Bước tiếp theo là gì? Bạn sẽ đặt quyển sách này lên trên một giá sách cao và để cho nó bám bụi cùng với những “quyển sách hay” khác mà bạn đã từng đọc, hay bạn sẽ nhanh chóng và cương quyết chủ động giúp bản thân mình?

Tôi tin rằng bạn đã thấy một vài tác động của sự lão hóa, dù nhỏ dù lớn, và đó chính là lý do khiến bạn quyết định cầm quyển sách này lên. Tôi cũng tin rằng các bạn nghiêm túc muốn chống lại các tác động của quá trình lão hóa, bởi vì các bạn đã đầu tư đủ thời gian để đọc đến những trang cuối cùng của quyển sách như thế này. Bước tiếp theo là bước quan trọng nhất trong quá trình lão hóa sắp tới của bạn: phải hành động ngay. Tôi nói “ngay” bởi vài lý do như sau.

Đầu tiên, các nghiên cứu cho thấy nếu sau một quyết định to lớn mà ta không hành động ngay, ý chí hành động sẽ suy giảm rất nhiều. Sự thành công của bạn phụ thuộc vào việc bạn hành động tức thì để đạt được những công cụ giúp bạn bắt đầu cách tiếp cận mới với việc lão hóa.

Lý do thứ hai khiến tôi mạnh mẽ thúc đẩy các bạn hãy hành động ngay lập tức là vì ông già gắt gỏng mang tên Thần Thời Gian. Thời gian và sự lão hóa không phải đôi bạn thân – ngược lại là đấng khác. Cứ mỗi tiếng trôi qua, cấu trúc tế bào của bạn lại suy giảm theo nhiều cách khác nhau. Mỗi sáng, hàng triệu người trên thế giới thức dậy nhìn vào gương và phát hiện thêm nhiều nếp nhăn mà hôm qua chưa hề xuất hiện, hoặc một dấu hiệu lão hóa mới, trong khi những điều đó hoàn toàn có thể được phòng ngừa hoặc ít

nhất là trì hoãn. Đơn giản, họ chỉ cần tiếp cận những giải pháp mà chúng tôi đã phát triển với ageLOC.

Bạn muốn thức dậy và thất vọng với những dấu hiệu lão hóa xuất hiện trong gương bao nhiêu lần nữa trước khi bạn quyết định hành động? Bạn sẽ chịu đựng thêm bao nhiêu dấu hiệu lão hóa không thể vãn hồi nữa trước khi đứng dậy và hét lên “ĐỦ RỒI!”. Tôi xin bạn hãy gấp ngay quyển sách này lại (nghiêm túc đấy, đóng sầm nó lại!) và tuyên bố rằng cuộc chiến chống lại lão hóa đã *bắt đầu!*

Hãy tham gia cùng tôi và hàng triệu người khác trên khắp thế giới vào hành trình hạnh phúc đến với việc lão hóa đúng cách, để có được sự khỏe mạnh và trẻ trung. Hôm nay đến lượt bạn!

KẾT LUẬN

“Trong mỗi sự vật thiên nhiên đều ẩn chứa một điều kỳ diệu.”

Aristotle

Không còn nghi ngờ gì về sự hết lòng của tôi đối với công nghệ ageLOC.

Tại sao ư? Đó là vì tôi tin rằng chìa khóa giải mã vô số thắc mắc của tôi về việc lão hóa một cách khỏe mạnh nằm ở chính ageLOC. Tôi gọi đó là chìa khóa vì ageLOC thực sự mở ra cánh cửa triển vọng về một công nghệ chống lão hóa mới, có thể được chứng minh rằng sẽ đem lại lợi ích vô biên cho bạn.

Bạn cứ nghĩ thế này thử xem: lúc trước, khi các nhà khoa học tìm ra chìa khóa của công nghệ phân mảnh nguyên tử, họ cũng đồng thời mở ra hàng ngàn tiềm năng mới cho ngành khoa học nguyên tử. Họ không phải là những người phát minh ra nguyên tử; họ chỉ tìm thấy chiếc chìa khóa mở ra kho tiềm năng khổng lồ từ nó.

Chúng tôi cùng với các đối tác của mình đang dẫn đầu ngành khoa học chống lão hóa bằng những công nghệ có thể coi là quan trọng nhất hiện nay.

Sau tất cả tôi chỉ có thể nói (theo cách nói của cánh đàn ông) rằng “Chúng tôi chắc chắn sẽ thành công!”. Chúng tôi đã giới thiệu đến cho bạn một quyển sách hướng dẫn cùng những kiến thức

mang tính cách mạng mà bạn có thể sử dụng để chiến thắng trong cuộc chơi chống lão hóa.

KHÔNG CÒN SỢ CHẾT

Tôi thật sự tin rằng con người sẽ không sợ cái chết nếu họ đã được sống một cuộc đời trọn vẹn. Nhưng nếu trong những năm cuối đời họ yếu đi và không thể hoàn thành ước mơ của mình, họ sẽ phải chết đi với niềm hối tiếc và lo âu.

Một số người lãng mạn hóa sự bất tử, nhưng hầu hết mọi người đều chấp nhận một cách bình yên rằng cái chết là một sự chuyển tiếp bình thường và tự nhiên. Điều họ sợ chính là nỗi đau đớn về cả thể xác lẫn tâm hồn, sự chịu đựng, sự bất lực và bệnh tật. Đối với tất cả chúng ta, những tình trạng trên tạo nên một viễn cảnh đáng sợ của việc già đi.

Tôi tin rằng nhiều bác sĩ có khả năng giúp bệnh nhân của mình bằng những phương pháp tích cực, khỏe mạnh để chống lại lão hóa.

TUỔI THỌ HAY TUỔI TRẺ

Mục đích của ageLOC chính là giúp mọi người sống khỏe mạnh và có ích lâu nhất có thể. Bằng việc tiếp cận các phương pháp của ageLOC, bạn có thể duy trì những đặc điểm thời trẻ trung của bản thân ngay cả khi bạn già đi, qua đó khiến cuộc sống của bạn khi về già trọn vẹn và thỏa mãn.

Chúng ta sống trong một thời đại đầy thú vị. Điều này nghĩa là gì? Hai chữ “thú vị” gợi lên trong trí óc ta những khái niệm như sự tích cực, năng lượng, sự sôi nổi và những điều tương tự. Ở bất kỳ giai đoạn nào, bạn đều cần có một cuộc sống khỏe mạnh. Không có sức khỏe tốt, cuộc sống của bạn làm sao có thể thú vị?

Dựa vào tiềm năng của ageLOC, tôi thực sự tin rằng tất cả chúng ta có thể gọi khoảng thời gian tồn tại của mình trên thế giới này là “tuổi trẻ” thay cho “tuổi thọ”.

Chúng tôi mới chỉ chạm tới bề mặt của tiềm năng nghiên cứu về lão hóa. Quyển sách này giải thích về phát minh quan trọng của chúng tôi và nền tảng khoa học của khả năng nhận dạng và điều chỉnh các Nhóm Gien Trẻ. Và tôi tin rằng quá trình “Giúp Cả Thế Giới Lão Hóa Khỏe Mạnh” của ageLOC mới chỉ ở những bước đầu. Phía trước hẳn còn nhiều thành tựu khác đang chờ đợi ta.

Tính đến giờ, ageLOC đã tập trung ghi được ba bàn thắng đầu tiên trong lĩnh vực chống lão hóa: phục hồi da, trẻ hóa da, và thông qua việc bảo vệ ty thể nạp lại năng lượng cho cơ thể.

Những thành quả trong tương lai của công nghệ ageLOC có thể sẽ khám phá thêm được rằng có những gien khác chịu trách nhiệm phục hồi cơ thể, dẫn đến mục tiêu tối thượng là phục hồi sức khỏe. Bạn thử nghĩ xem thông tin này có thể tác động mạnh như thế nào đến việc chúng ta khôi phục lại cuộc sống của mình và vui mừng hưởng thụ sức khỏe cho đến cuối đời?

HÃY TIN VÀO BẢN NĂNG

Vào thời điểm này, khi nghĩ về việc sắp xếp lại cuộc sống của mình, chúng ta có thể cân nhắc xem những yếu tố nào tạo nên một lối sống khỏe mạnh. Tôi tin rằng công thức chuẩn cho sự lão hóa khỏe mạnh chính là sự điều độ. Hãy quên những chế độ ăn kiêng khắc nghiệt hay các bài tập thể dục mà chỉ có những vận động viên mới hoàn thành nổi, cùng những lời khuyên ngốc nghếch, phi logic và trái lẽ thường từ những “chuyên gia đương đại” về lão hóa.

Loài người chúng ta đã tiến hóa đến mức từ sâu thẳm trong mã gen, chúng ta hiểu được điều nên và không nên làm với cơ thể mình. Bản năng này rất đáng tin cậy.

Dưới đây là phân tóm tắt các nguyên tắc cơ bản giúp bạn giữ được sự trẻ trung lâu hơn, được đúc kết từ thường thức và kiến thức chuyên gia trên toàn thế giới:

1. Chủ động quyết định được hạnh phúc. Với suy nghĩ này trong tâm trí, bạn sẽ có khả năng kiểm soát cảm xúc của mình. Việc cười nhiều dưới mọi hình thức đều trực tiếp liên quan đến việc cải thiện sức khỏe.

2. Luyện tập thể dục một cách tự nhiên. Hãy nhớ rằng nguồn gốc tổ tiên chúng ta là những người săn bắn – hái lượm. Cơ thể của chúng ta linh hoạt và dẻo dai. Hãy duy trì những đặc tính đó.

3. Ăn đa dạng các loại thức ăn. Loại thực phẩm nào cũng có giá trị. Vấn đề chỉ phát sinh khi bạn tiêu thụ quá mức một loại thực phẩm nhất định. Mấu chốt ở đây là phải biết kiểm soát khẩu phần ăn. Một lưu ý quan trọng khác: đừng ăn một mình. Bạn cứ ngấm lại những khi bạn ăn (mà thường là nhồi nhét đồ ăn vật vào người) một mình trước ti-vi hay vừa ăn vừa đọc sách, lướt web mà xem.

4. Kết nối với cộng đồng. Hãy nhớ rằng, không ai là một hòn đảo cô đơn cả. Hãy hạn chế ở một mình bằng cách chủ động tham gia vào các đội nhóm hay câu lạc bộ tình nguyện, và hãy chủ động mời người khác bước vào cuộc sống của mình. Mã gen của loài người chúng ta không cài đặt sẵn đặc tính ẩn dật.

5. Thức dậy thật tươi tỉnh. Hãy cho cơ thể bạn thích nghi với lịch trình của mặt trời.

6. Đọc thật nhiều. Tôi hoàn toàn tin vào quan niệm “Lãng phí trí tuệ là một điều tồi tệ”.

7. Học cách yêu, tha thứ và buông bỏ. Nếu bạn cứ để phiền muộn gặm nhấm mình thì rồi nó sẽ nuốt chửng bạn.

8. Quản lý stress. Căng thẳng cũng tốt nếu không quá thường xuyên và còn tạo được động lực thúc đẩy bạn hành động. Nhưng căng thẳng kinh niên cực kỳ có hại cho sức khỏe.

9. Giữ cho bản thân bận rộn. Một câu nói yêu thích khác của tôi là “Nhân cư vi bất thiện”. Câu nói này càng đúng hơn trong xã hội ngày nay.

GIỜ THÌ BẠN ĐÃ SẴN SÀNG ĐỂ CHIẾN ĐẤU

Lúc này tôi đã nói rằng cái bạn nhận được chính là một cuốn sách hướng dẫn giúp bạn chiến thắng trong cuộc chơi chống lão hóa. Tôi xin phép nhấn mạnh từ “bạn” trong câu vừa rồi, bởi vì đến cuối cùng, chỉ có bạn mới có thể tiến về một tương lai chống lão hóa tích cực và hứa hẹn hơn.

Tuổi thọ của bạn phụ thuộc phần lớn vào môi trường sống hoặc sự an toàn. Tất cả chúng ta đều biết quá rõ rằng cuộc sống có thể kết thúc trong khoảnh khắc bởi một thảm họa tự nhiên hoặc bất ngờ, hoặc bởi một hành động ác ý của một người nào đó.

Tuy nhiên, tuổi trẻ của bạn lại phụ thuộc vào “cách” bạn lão hóa, và nó dễ bị tác động bởi chính các sự lựa chọn của bạn hơn. Chương kết luận này đã được tôi bắt đầu bằng một câu trích dẫn từ Aristotle. Tôi xin dẫn một câu khác cùng tác giả:

Sự xuất sắc không bao giờ là ngẫu nhiên, mà nó luôn là kết tinh của mục đích cao cả, nỗ lực chân thành và tác phong thông minh. Nó đại diện cho sự lựa chọn khôn ngoan giữa nhiều phương

án khác, mà chính những lựa chọn chủ động mới quyết định số phận của bạn chứ không phải vận may.

Bản thân tôi muốn thêm năm chữ sau vào câu trích dẫn trên: “Sự xuất sắc **trong sức khỏe của BẠN** không bao giờ là ngẫu nhiên”. ageLOC cung cấp cho bạn những phương tiện cần thiết để tiếp nhiên liệu cho mục đích cao cả của bạn - đó là giảm tốc các tác động tiêu cực của quá trình lão hóa sinh học cho đến thời điểm bạn ngừng lão hóa theo thời gian. Nói một cách đơn giản, ageLOC sẽ trang bị cho bạn những công cụ đặc lực có khả năng giúp bạn rời bỏ cuộc sống một cách khỏe mạnh nếu bạn quyết định sử dụng chúng.

Giống như một câu nói nổi tiếng của Sherlock Holmes: “Trò chơi đã bắt đầu!”. Bạn đã sẵn sàng chơi chưa?

VỀ TÁC GIẢ

“Mục tiêu sống của tôi vẫn luôn là sử dụng niềm yêu thích với khoa học của mình để mang lại lợi ích cho tất cả mọi người. Tôi tin rằng các công trình nghiên cứu của tôi về các nguyên nhân sâu xa của lão hóa đã làm được điều đó. Đó chính là sự tập trung toàn phần vào sức khỏe.”

Joseph Chang

TIỀN SĨ JOSEPH CHANG SINH RA TẠI IPOH, MALAYSIA, TRONG MỘT KHU DÂN cư nhỏ, nơi cụ tổ của ông đã đến sinh sống lập nghiệp sau khi rời Trung Quốc vào cuối thế kỷ thứ 19. Bố ông là công nhân mỏ thiếc và mẹ là giáo viên tiểu học. Joe đặc biệt gần gũi với bà nội mình, bởi bà chính là người đã chăm sóc ông khi bố mẹ phải làm việc cả ngày.

“Bà nội tôi là một người phụ nữ Trung Quốc truyền thống chưa học hết phổ thông, nhưng bà rất thông thái”. Hằng ngày, bà nội đưa đón ông đi học và kể cho ông nghe câu chuyện về tổ tiên, đặc biệt là về ông cố, người đã nuôi cả gia đình từ việc cạo mủ cao su trong rừng và bán lại cho thị trường cao su lớn mạnh của Malaysia.

“Sau bao nhiêu năm, trong tâm trí tôi vẫn in sâu câu chuyện về việc ông cố bắt đầu làm việc trước cả khi bình minh lên. Bữa sáng ông chỉ ăn mỗi cháo trắng và một ít rau để nạp năng lượng cho cả ngày dài nhưng tuy vậy, ông cố vẫn sống rất lâu dù còn phải làm những công việc nặng nhọc. Điều này đã gây ấn tượng mạnh và tác

động đến tôi trong các nghiên cứu sau này về chất dinh dưỡng và sự trường thọ.”

Điều đặc biệt quan trọng đối với bố mẹ Joe chính là việc con cái phải được giáo dục bài bản. Nhờ sự hỗ trợ vững chắc và sự hy sinh từ phía gia đình, Joe và các anh chị em mình là thế hệ đầu tiên của dòng họ Chang được học đại học. Trong những năm đầu đến trường, niềm yêu thích của ông đối với bộ môn khoa học đã dần xuất hiện.

“Đam mê của tôi từ thời niên thiếu chính là khám phá về các thành tựu Khoa học Sinh học được áp dụng trên sức khỏe con người, mặc dù khi đó tôi không muốn trở thành bác sĩ. Chỉ trở thành bác sĩ thôi cũng chưa thể giúp tôi học hỏi được những kiến thức khoa học cần thiết để thực sự nghiên cứu đúng cách về sức khỏe và bệnh dịch. Tôi muốn nghiên cứu về các nguyên nhân cơ bản của các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng và đóng góp công sức trong việc tìm ra các giải pháp.”

Joe theo học cử nhân tại trường Đại học Portsmouth ở Anh, kết hôn với Ping - người bạn học từ thời phổ thông, và tiếp tục lấy bằng Tiến sĩ Dược lý tại Đại học London vào năm 1978. Viện nghiên cứu của ông nằm ở Học viện Quân y Hoàng gia - một trong những trường đại học đào tạo phẫu thuật lâu đời nhất trên thế giới. May mắn là ngôi trường lưu giữ một bộ sưu tập chuỗi các mô bệnh rất lớn. Nhờ thế, mỗi ngày đến lớp, Joe thường đi ngang qua bộ sưu tập các mô đã chết đó và tự hỏi, “Tại sao con người phải trở nên như thế? Tại sao bệnh tật lại phổ biến đến thế?”.

Niềm đam mê khám phá ra căn nguyên của bệnh tật đã thúc đẩy Joe đạt được nhiều thành tích đáng kinh ngạc nơi giảng đường,

ví dụ như việc được mời vào vị trí nghiên cứu sinh hậu tiến sĩ tại khoa Sức khỏe và Vệ sinh Cộng đồng của Đại học Johns Hopkins nằm ở thành phố Baltimore, bang Maryland, Hoa Kỳ. Tại đây, ông đã nhận danh hiệu Nghiên cứu sinh của Hiệp hội Viêm khớp. Các thành tích đã đạt được lại tiếp tục truyền lửa cho ông tập trung vào nghiên cứu về sức khỏe theo hướng phòng bệnh.

“Tôi đã chịu sự tác động rất lớn từ trường khoa Donald Henderson ở trường đại học. Ông là người dẫn đầu nỗ lực chữa trị tận gốc bệnh đậu mùa - một căn bệnh gây khôn khổ cho loài người hàng thế kỷ. Những kinh nghiệm ấy trở thành những nhân tố tác động mạnh mẽ trong cuộc đời tôi, thúc đẩy tôi tìm kiếm câu trả lời cho câu hỏi về sức khỏe nhân loại và ý nghĩa của một cuộc sống khỏe mạnh.”

Tại cả hai trường đại học, Joe được học rằng khoa học đúng nghĩa bao gồm việc tiến hành các cuộc thí nghiệm chất lượng. Thu hoạch từ các thí nghiệm này, dù tích cực hay tiêu cực, đều có giá trị.

“Mẫu chốt không bao giờ chỉ nằm ở một cuộc thí nghiệm duy nhất, mà ta phải luôn luôn học hỏi từ các cuộc thí nghiệm khác, đồng thời phải luôn nghĩ về sứ mệnh bao quát.”

Năm 1981, Joe bắt đầu con đường sự nghiệp sôi nổi bằng cách làm việc cho một công ty dược lớn. Công việc của ông là tiến hành các nghiên cứu đột phá về hàng loạt các vấn đề sức khỏe quan trọng. Ông tham gia các tổ chức quan trọng về sức khỏe và góp mặt vào bộ máy lãnh đạo, xuất bản sách về các nghiên cứu đột phá, các bài viết, bài phê bình về các nghiên cứu về dược lý và đăng ký bằng sáng chế của nhiều loại thuốc mới. Khi mới vào làm việc tại

Viện nghiên cứu Wyeth-Ayerst, ông đã học được rằng con đường để phát triển một loại thuốc mới rất gian khổ, khó khăn và tốn kém, lại đòi hỏi một đội ngũ đông đảo các nhà khoa học cùng một ngân sách dồi dào. Tất cả những yếu tố đó chỉ để đáp ứng yêu cầu khắt khe của Cục quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ.

Ông cũng đã chứng kiến rất nhiều công nghệ làm thuốc mới và thú vị được sáng chế dựa trên các sản phẩm tự nhiên. Nhưng bởi vì các nguyên liệu tự nhiên không thể được đăng ký độc quyền, các công ty dược phẩm không sẵn lòng đầu tư vào chúng vì chẳng được lợi ích độc quyền gì.

Vì sự thích thú với kho tàng các sản phẩm thiên nhiên hỗ trợ sức khỏe chưa được nền công nghiệp thuốc khai thác, ông cùng một người bạn, cũng là người đồng nghiệp của mình - Michael Chang - đã thành lập công ty Pharmanex, tập trung bào chế các nguyên liệu từ thiên nhiên để duy trì và cải thiện sức khỏe. Pharmanex đã đưa cả hai nhà khoa học lên một cuộc hành trình đi từ thế giới dược lý đến thế giới thực phẩm chức năng. Chỉ trong vòng 3 năm, Pharmanex được Nu Skin mua lại, nhờ đó có được nguồn lực cần thiết hỗ trợ các nghiên cứu chống lão hóa là mục tiêu của ageLOC.

“Giấc mơ phát triển một thế hệ sản phẩm chống lão hóa thực sự hiệu quả tiếp theo đã thành hiện thực với ageLOC.”

Hôm nay, với tư cách là Trưởng ban Khoa học kiêm Phó chủ tịch điều hành, phụ trách phát triển sản phẩm của Tập đoàn Nu Skin, Joe nỗ lực làm việc để chứng kiến mong ước chống lão hóa của ông trở thành hiện thực, đặc biệt với sự tiến bộ của công nghệ ageLOC.

“Trong suốt hai mươi lăm năm nghiên cứu và phát triển các sản phẩm tân tiến, công nghệ ageLOC là thành tựu đáng kể nhất, vì nó có triển vọng nhất trong việc giúp đỡ mọi người ở bất cứ lứa tuổi nào, bất cứ giới tính nào.”

Tiến sĩ Chang là thành viên của Viện Hàn lâm Khoa học New York và Hiệp hội Dược lý học và Thử nghiệm Trị liệu Hoa Kỳ. Ông đồng thời đã phục vụ với tư cách là chuyên gia Ủy ban Quốc hội chuyên chứng thực các sản phẩm chiết xuất từ đại dương. Ông là thành viên của Hội đồng quản trị một tổ chức thương mại quan trọng (CHPA) liên quan đến việc tiêu thụ các sản phẩm tốt cho sức khỏe tại Hoa Kỳ.

Tiến sĩ Chang đã viết rất nhiều bài bình duyệt, bài phê bình và sách về dược lý cùng các nghiên cứu về dinh dưỡng trong suốt 18 năm trong ngành công nghiệp chăm sóc sức khỏe. Ông còn hợp tác soạn thảo sách giáo khoa về các chứng sung viêm và phát triển một bộ tài liệu chuyên khảo về các sản phẩm từ thực vật nhằm cung cấp thông tin cho người tiêu dùng và các chuyên gia sức khỏe. Tiến sĩ Chang cũng có rất nhiều bằng sáng chế về các loại thuốc mới điều trị viêm khớp, hen suyễn và các bệnh tự miễn dịch, và là chủ nhân của loại thuốc mới sáng chế Rapamune được chiết xuất từ các nguồn nguyên liệu tự nhiên. Rapamune hiện nay là loại thuốc được kê đơn nhiều thứ hai để phòng ngừa sự từ chối tiếp nhận của các cơ quan trong cơ thể.

LỜI CẢM ƠN

Tôi là thành viên của một cộng đồng lớn các nhà khoa học. Tôi sẽ không thể hoàn thành quyển sách này nếu không có những đóng góp của các nhà khoa học đi trước đã dành trọn sự nghiệp để nghiên cứu về lão hóa. Tôi luôn dành một sự biết ơn sâu sắc đối với họ, vì nhờ những nghiên cứu của họ tôi mới hiểu về quá trình lão hóa. Tôi đã hoàn thành bài nghiên cứu của mình nhờ vào sự giúp đỡ từ họ, nhưng tôi muốn nhấn mạnh rằng bất kỳ sai sót nào trong quá trình nghiên cứu đều là lỗi của bản thân tôi. Quan trọng nhất, tôi đặc biệt biết ơn tiến sĩ Tomas Prolla và Richard Weindruch và những công trình nổi bật của họ trong lĩnh vực gen di truyền và lão hóa. Những thành tựu tiên phong của họ về gen dinh dưỡng đã giúp thu ngắn con đường nghiên cứu của tôi trong lĩnh vực lão hóa, và kinh nghiệm của họ là ngọn đèn dẫn đường cho tôi trong quá trình nghiên cứu.

Tôi cũng vô cùng biết ơn các nhà khoa học đồng nghiệp của mình. Tôi xin gửi lời cảm ơn chân thành đến đội ngũ Nghiên cứu & Phát triển tuyệt vời của mình: Mark Bartlett, Helen Knaggs, và tất cả những người đã góp phần tạo nên công nghệ ageLOC. Kiến thức và sự chuyên cần của họ thực sự truyền cảm hứng, và những cống hiến của mọi người đã giúp biến những thế hệ sản phẩm chống lão hóa ưu việt hơn trở thành hiện thực.

Không ai có thể hiểu hơn đội ngũ marketing của Nu Skin những khó khăn cũng như cảm giác mãn nguyện của việc giải thích những nội dung khoa học đến những khán giả không chuyên. Tôi xin gửi lời cảm ơn đặc biệt đến những đồng nghiệp marketing của mình: Kevin Fuller, Elizabeth Thibaudeau, Tyler Whitehead, Nate Jackson và Natalyn Lewis, cũng như các nhà khoa học Angela Mastaloudis và Dale Kern. Toàn bộ đội ngũ đã sống theo cương lĩnh của Hemingway: “Muốn đạt được vinh quang phải trải qua nhiều áp lực”. Tri thức tổng cộng của họ đã giúp tôi viết quyển sách này rất dễ dàng. Không từ ngữ nào có thể miêu tả được sự tuyệt vời của đội ngũ này; họ đã giúp tôi truyền tải được ngôn ngữ khoa học khó hiểu thành những câu văn đầy ý nghĩa.

Tôi rất may mắn khi được làm việc với đội ngũ quản lý hàng đầu thế giới tại Nu Skin: Truman Hunt, Ritch Wood, Scott Schwerdt, Matt Dorny và Dan Chard. Sự ủng hộ của họ dành cho “nhà khoa học điên” là tôi luôn vững vàng. Gửi đến những nhà sáng lập và đại gia đình Nu Skin trên toàn thế giới: tôi nợ họ một tấm lòng biết ơn vì cơ hội để phát triển những ý tưởng này. Cuộc hành trình của tôi cùng với những nhà phân phối của Nu Skin đã dạy tôi rằng chúng ta đều có thể làm nên sự khác biệt bằng nhiều cách khác nhau.

Cuối cùng, dành cho Ping, vợ tôi và những cậu con trai của tôi một cái ôm gia đình ấm áp. Tôi thực sự biết ơn sự ủng hộ và tình yêu thương của gia đình dành cho những nghiên cứu đôi lúc khá điên rồ của tôi. Tôi vinh danh các bạn, và với tình yêu và nhiệt huyết chân thành, tôi mong các bạn có thể tận hưởng những năm tháng của mình một cách trọn vẹn nhất.

Dành cho mỗi độc giả của tôi, những người đã đọc về câu chuyện ageLOC, tôi muốn nói rằng – hãy giữ cho tuổi tác của bạn là một ẩn số!

Tiến sĩ JOSEPH CHANG, thành phố Salt Lake, Utah.

PHỤ LỤC

BAN CỔ VẤN KHOA HỌC CỦA NU SKIN

DAVID J. BEARSS, TIẾN SĨ

Đồng giám đốc Trung tâm Nghiên cứu Trị liệu, Viện ung thư Huntsman, thành phố Salt Lake, Utah. Giáo sư trưởng khoa Khoa học ung thư, Đại học Y khoa Utah.

Bác sĩ Bearss là một chuyên gia trong việc phát triển các loại thuốc phân tử nhỏ và sử dụng hệ thống gen mẫu để tìm ra các loại thuốc mới. Ông đã có nhiều kinh nghiệm trong việc nghiên cứu tinh tiến chuyên tập trung phát triển các loại thuốc và sử dụng các dấu hiệu di truyền để dự đoán độ nhạy cảm với thuốc. Là một chuyên gia trong việc điều chỉnh các biểu hiện gen và hệ thống mẫu di truyền, bác sĩ Bearss đem 15 năm kinh nghiệm về di truyền học đến với Hội đồng Cổ vấn Khoa học Chống Lão hóa của Nu Skin. Ông đã xuất bản hơn 50 bản thảo và các chương sách, có hơn 20 đề tài đã được hoặc đang chờ cấp bằng sáng chế, và nhận rất nhiều giải thưởng cho các thành tựu khoa học của mình. Bác sĩ Bearss là thành viên khoa học của trường Đại học Arizona từ năm 1999 – 2003. Sau đó ông thành lập Montigen Pharmaceuticals, nơi ông đã giữ chức vụ giám đốc khoa học cho đến khi Montigen được SuperGen mua lại vào năm 2006. Sau đó ông làm việc tại phòng khoa học SuperGen, giám sát việc điều chế và phát triển các loại thuốc. Bác sĩ Bearss nhận bằng Cử nhân Sinh học Cơ thể người của

Đại học Brigham Young và bằng Tiến sĩ chuyên ngành Sinh học Tế bào và Cấu trúc tại Trung tâm Khoa học Sức khỏe, Đại học Texas.

LARS BOHLIN, TIẾN SĨ

Giáo sư Dược liệu học, Đại học Uppasala, Thụy Điển

Bác sĩ Bohlin đã cống hiến hơn 30 năm để tìm tòi, nghiên cứu và giảng dạy chuyên ngành dược liệu học. Ông trở thành Thạc sĩ Khoa học tự nhiên chuyên ngành Dược tại Học viện Dược học Hoàng gia tại Stockholm vào năm 1972. Sau đó, năm 1978, ông lấy bằng Tiến sĩ tại Đại học Uppasala. Sau khi hoàn thành khóa đào tạo sau tiến sĩ, bác sĩ Bohlin cùng với giáo sư Carl Djerassi và Paul J. Scheuer, Mỹ, đã tiến hành hoạt động nghiên cứu dược liệu biển tại Thụy Điển với mục tiêu nhằm xác định mối quan hệ định lượng cấu trúc và tiềm năng trong việc phát hiện ra các loại thuốc mới. Ông trở thành chuyên gia tư vấn của các tổ chức tư nhân và tổ chức công, cũng như hàng loạt các hội đồng nghiên cứu ở châu Âu. Ông là chủ biên của tờ *Phytochemistry Letters* và là thành viên của Ban cố vấn biên tập cho các tạp chí *Journal of Natural Products*, *Planta Medica*, và *Phytomedicine*. Ông đồng thời là đồng tác giả của hơn 130 bài nghiên cứu, phê bình và sách giáo khoa. Năm 2010, ông tham gia là đồng tác giả của bản tái bản lần 6 của quyển sách giáo khoa về dược liệu học, *Drugs of Natural Origin – A Treatise of Pharmacognosy*. Tiến sĩ Bohlin đồng thời cũng đăng ký rất nhiều bản quyền tác giả và tham gia vào hoạt động phát triển thương mại các sản phẩm tự nhiên có hoạt tính sinh học.

MICHAEL N. CHANG, TIẾN SĨ

Cố vấn Khoa học Dược phẩm

Bác sĩ Chang nhận bằng Tiến sĩ và Thạc sĩ Khoa học tự nhiên chuyên ngành Hóa học hữu cơ tại Đại học Brandeis và nghiên cứu sinh sau tiến sĩ tại Đại học MIT. Ông là cố vấn khoa học cho Nu Skin, đồng thời là một chuyên gia trong lĩnh vực phát triển các thực phẩm bổ sung. Ông là CEO và là chủ tịch Công ty dược phẩm Optimer Pharmaceuticals, phó phòng nghiên cứu và phát triển Pharmanex, giám đốc Hóa Y học tại Rhnoe-Poulenc Rorer, phó giám đốc Hóa Y học tại Merck. Ông có hơn 20 năm kinh nghiệm làm việc trong ngành y, và những chức vụ quản lý trước đây của ông bao gồm phụ trách hướng dẫn nhiều dự án điều chế thuốc mới. Các công trình nghiên cứu của ông đã được cấp hơn 35 bằng sáng chế, và trở thành chủ đề của hơn 60 bài báo từ các tạp chí bình duyệt.

PAUL ALAN COX, TIẾN SĨ

Chủ tịch Viện nghiên cứu Thực vật học Dân tộc

Là một trong những chuyên gia hàng đầu trên thế giới về thực vật học dân tộc, tiến sĩ Cox đặc biệt hiểu biết sâu về cách sử dụng các loại thực vật của các nền văn hóa bản địa khác nhau. Trong suốt sự nghiệp của mình, ông đã xuất bản hơn 150 bài báo khoa học và 3 cuốn sách. Tiến sĩ Cox lấy bằng Thạc sĩ Khoa học tự nhiên chuyên ngành Sinh thái học tại Đại học Wales với vị trí nghiên cứu Sinh Fullbright. Vào năm 1978, tiến sĩ Cox theo học tại trường Đại học Harvard với tư cách là một nghiên cứu sinh Danforth và nghiên cứu sinh Tổ chức Khoa học Quốc gia, và vào năm 1981 ông nhận bằng tiến sĩ chuyên ngành Sinh thái học. Sau đó ông nhận giải thưởng Nhà nghiên cứu trẻ Tổ chức Khoa học Quốc gia được trao bởi Tổng thống Ronald Reagan. Hiện tại, tiến sĩ Cox đang giữ chức

vụ giám đốc tại Tổ chức Seacology Foundation, một tổ chức do ông sáng lập nhằm hỗ trợ nhằm bảo tồn các quần đảo nhiệt đới cũng như các nền văn hóa nơi đây.

CARL DJERASSI, TIẾN SĨ

Giáo sư danh dự chuyên ngành Hóa học, Đại học Stanford

Carl Djerassi là một trong số ít những nhà khoa học người Mỹ được nhận Huy chương Khoa học Quốc gia (cho công trình nghiên cứu của ông về thuốc ngừa thai) và Huy chương Công nghệ Quốc gia (cho việc phát triển phương pháp tiếp cận mới trong việc tiêu diệt các giống côn trùng gây hại). Tiến sĩ Djerassi nhận bằng Tiến sĩ tại Đại học Wisconsin-Madison vào năm 1945. Là một thành viên của Viện hàn lâm Khoa học Quốc gia Hoa Kỳ và Viện hàn lâm Nghệ thuật và Khoa học Hoa Kỳ cũng như rất nhiều viện hàn lâm nước ngoài khác, Djerassi đã nhận được 21 học vị Tiến sĩ danh dự cùng với vô số những huy chương, bao gồm cả giải nhất Giải thưởng Wolf trong lĩnh vực Hóa học, giải nhất Ứng dụng Khoa học Công nghiệp từ Viện hàn lâm Khoa học Quốc gia, Huy chương Erasmus của Viện hàn lâm châu Âu, Huy chương Perkin của Hiệp hội Hóa học Công nghiệp, Huy chương Vàng của Viện các Nhà hóa học Hoa Kỳ, giải thưởng cao nhất của Viện các Nhà hóa học Hoa Kỳ, và giải thưởng cao nhất của American Chemical Society, Huy chương Cao quý.

ZOE DIANE DRAELOS, BÁC SĨ Y KHOA, F.A.A.D.

Bác sĩ chuyên khoa Da liễu và Tổng biên tập, *Journal of Cosmetic Dermatology*

Bác sĩ Draelos là một bác sĩ chuyên khoa Da liễu đang hành nghề và có giấy phép hành nghề và là nghiên cứu sinh tại Học viện

Da liễu Hoa Kỳ với đề tài nghiên cứu về mỹ phẩm, chăm sóc cơ thể, các loại thuốc dành cho da có hoạt chất sinh học. Bà là giáo sư phụ trách tư vấn tại chuyên khoa Da liễu thuộc Đại học Y Duke và thực hành lâm sàng tại High Point, Bắc Carolina. Bà là giáo sư thỉnh giảng tại hơn 45 Đại học y khoa trong nước và quốc tế. Bà là tác giả của 9 quyển sách giáo khoa, bao gồm *Cosmetics in Dermatology*. Bác sĩ Draelos đã đóng góp 23 sách giáo khoa, 300 bài viết được phát hành và hiện nay đang làm việc tại ban biên tập của 8 tờ báo và tạp chí. Năm 2008, bà nhận giải thưởng thành tựu trọn đời trong ngành công nghiệp mỹ phẩm từ Hiệp hội Sức khỏe và Sắc đẹp Hoa Kỳ cho các công trình nghiên cứu về các công thức chuyên đề.

GEORGES M. HALPERN, BÁC SĨ Y KHOA, TIẾN SĨ

Giáo sư Khoa học Dược phẩm, trường Đại học Bách khoa Hồng Kong

Bác sĩ Halpern là bác sĩ nội khoa, dị ứng và miễn dịch học tại Paris (1964 - 1987) và đã tiến hành các nghiên cứu về dị ứng, miễn dịch, tâm thần dược học, dinh dưỡng và y tế công cộng. Tính từ năm 1964, bác sĩ Halpern đã thuyết giảng tại hơn 79 quốc gia, tập trung về dị ứng và kiểm soát môi trường, miễn dịch, các bệnh truyền nhiễm, dinh dưỡng, lợi ích của rượu đối với sức khỏe, tâm thần dược học, các tác động tâm lý và các lĩnh vực khác liên quan đến sức khỏe. Sau khi tổ chức một buổi hội thảo tại Học viện Khoa học Trung Quốc vào tháng 11 năm 2002, ông được công nhận là Giáo sư Xuất Sắc tại trường Đại học Bách khoa Hồng Kông. Hiện tại ông đang giữ chức giám đốc tại Phòng Thí nghiệm Trung tâm về

Dược phẩm và Dược lý Phân tử Hiện đại Trung Quốc tại Thâm Quyển, Trung Quốc.

STUART K. KIM, BÁC SĨ Y KHOA

Giáo sư Sinh học Phát triển và Di truyền học, Đại học Stanford

Tiến sĩ Stuart K. Kim là giáo sư Sinh học Phát triển và Di truyền học tại Đại học Y khoa Stanford, đồng thời gắn kết chuyên ngành với Trung tâm nghiên cứu về sự trường thọ Stanford. Là một nhà nghiên cứu, ông đã phát triển ADN microarray (thường được biết đến với tên gọi chip ADN hay chip sinh học) cho loài *C. elegans* (một loại giun tròn trong suốt, sống tự do, chiều dài 1mm, sống trong môi trường đất ôn đới, thường được sử dụng để làm sinh vật mẫu khi nghiên cứu) và sử dụng chúng để mô tả biểu hiện gen trong suốt quá trình phát triển và lão hóa. Đồng thời, ông tập hợp một bộ dữ liệu lớn từ các cuộc thí nghiệm về microarray và sử dụng chúng để tìm ra nhóm gen điều hòa hoạt động như các mô đun di truyền.

Tiến sĩ Kim là nhà nghiên cứu Markey và nhà nghiên cứu Searle. Hiện ông đang là nhà nghiên cứu Ellison cho nghiên cứu của ông về di truyền của sự lão hóa. Ông nhận giải thưởng Ho-Am trong lĩnh vực y học vào năm 2004 và là biên tập viên của tờ *PLOS Genetics*. Ông hiện đang là thành viên Hội đồng Cố vấn Khoa học Quốc gia của Hiệp hội Nghiên cứu Lão hóa Hoa Kỳ và Hội đồng Cố vấn Khoa học của viện nghiên cứu Buck về vấn đề lão hóa.

ALEXA BOER KIMBALL, BÁC SĨ Y KHOA, M.P.H.

Phó giáo sư, phó giám đốc trường Y khoa Harvard

Khoa dược lý, Bệnh viện đa khoa Massachusetts

Bác sĩ Kimball là Cử nhân y khoa tại Đại học Y khoa Yale và Thạc sĩ Y tế Công cộng tại Đại học Y tế Công cộng Johns Hopkins. Các công trình đóng góp của bác sĩ Kimball bao gồm các nghiên cứu về liệu pháp chữa trị cho những người bị các chứng bệnh rối loạn như bệnh vẩy nến, bệnh viêm da tạng dị ứng, ung thư biểu mô tế bào nền bề mặt. Bà đã thuyết giảng các công trình của mình tại các hội nghị chuyên đề y học và khoa học trong nước lẫn quốc tế và đã có nhiều đóng góp to lớn cho các tài liệu y học. Các bài báo và luận án của bà đã được phát hành tại các tờ báo như *Archives of Dermatology* và *Journal of the American Academy of Dermatology*, và các chương sách của bà đã xuất hiện trong các phiên bản của eMedicine Dermatology. Hoạt động tích cực trong cộng đồng y học, bác sĩ Kimball hiện đang giữ chức giám đốc tại khoa Lâm sàng, Phòng Nghiên cứu Thử nghiệm trên Da.

(CURTIS) MAKOTO KURO – O, BÁC SĨ Y KHOA, TIẾN SĨ

Phó giáo sư Bệnh lý học, Trung tâm Y khoa Đại học Texas Southwestern

Bác sĩ Kuro – o nhận bằng Thạc sĩ Khoa học tự nhiên vào năm 1985 tại Đại học Tokyo, Nhật Bản. Ông hoàn thành chương trình bác sĩ nội trú tại Đại học Lão khoa thủ đô Tokyo vào năm 1988, sau khi ông trở lại làm nghiên cứu sinh lâm sàng khoa Tim mạch tại Đại học Tokyo đến năm 1988. Ông nhận bằng Tiến sĩ vào năm 1991 của Đại học Tokyo, sau đó ông theo học khóa đào tạo sau tiến sĩ tại Trung tâm Nghiên cứu Thần kinh Quốc gia ở Nhật Bản. Trong toàn bộ công trình nghiên cứu sau Tiến sĩ, ông đã xác định được gien klotho – một loại gien có khả năng đàn áp quá trình lão

hóa của các loài động vật có vú. Năm 1998, ông trở thành Giáo sư phụ tá Bệnh lý học tại Trung tâm Y khoa Đại học Texas Southwestern tại Dallas. Các thí nghiệm của ông tập trung nghiên cứu tìm hiểu cơ chế phân tử mà các protein klotho gây ức chế quá trình lão hóa.

LESTER A. MITSCHER, TIẾN SĨ

Giáo sư, khoa Hóa Y học, Đại học Kansas

Bác sĩ Mitscher nhận bằng Tiến sĩ Hóa học vào năm 1958 tại Đại học bang Wayne, Detroit, nơi ông theo học ngành hóa học về các sản phẩm thiên nhiên. Năm 1975, ông nhận học vị Giáo sư Xuất sắc và giữ chức chủ tịch tại khoa Hóa Y học tại Đại học Kansas. Ông quay trở lại chuyên khoa vào năm 1992, các nghiên cứu hiện tại của ông bao gồm kháng sinh, di truyền học, các liệu pháp ngừa ung thư. Ông đã phát hành hơn 280 các bài nghiên cứu, là tác giả và đồng tác giả của bảy cuốn sách về phát triển thuốc mới, hoạt động trong ban biên tập của các tờ báo kỹ thuật, và có 15 bằng sáng chế tại Mỹ và trên thế giới. Ông là thành viên ủy ban chấp hành Tổ chức Quốc tế về Hóa học tại các quốc gia đang phát triển và Hội đồng Cố vấn cao cấp của Liên minh Toàn cầu về Phát triển Thuốc chữa bệnh Lao.

KOJI NAKANISHI, TIẾN SĨ

Giáo sư Centennial khoa Hóa học, Đại học Comlumbia

Nghiên cứu đầu tiên về cây bạch quả, từ 30 năm trước, là công trình của bác sĩ Nakanishi, ông đã tách riêng được hoạt chất của cây bạch quả. Trong suốt sự nghiệp với rất nhiều cống hiến, ông đã phát triển kiến thức về các sản phẩm thiên nhiên bằng cách xác định cấu trúc hóa học của gần 200 hợp chất sinh học độc hại và tìm

hiểu cách hoạt động của chúng nhằm tác động đến cuộc sống của con người, các loài động thực vật. Ông nhận được rất nhiều giải thưởng từ quốc gia và các tổ chức khoa học. Ông đã xuất bản hơn 700 bài nghiên cứu và chín cuốn sách, bao gồm một cuốn tự truyện, *A Wandering Natural Products Scientists* (1991). Ông đồng thời là người được nhận Giải thưởng Quốc tế danh giá King Faisal trong lĩnh vực khoa học.

LESTER PACKER, TIẾN SĨ

Giáo sư kiêm nhiệm, khoa Dược lý và Khoa học Dược phẩm, trường Đại học Dược, Giáo sư Xuất sắc tại trường Đại học Southern California, Học viện Khoa học Trung Quốc, Viện Khoa học Dinh dưỡng, Thượng Hải, Trung Quốc

Được đánh giá là nhà khoa học chuyên nghiên cứu về chất chống oxi hóa lỗi lạc nhất trên thế giới, bác sĩ Packer nhận bằng Tiến sĩ chuyên ngành Vi sinh vật học và Hóa sinh học tại Đại học Yale và phụ trách vai trò Giáo sư và Nghiên cứu sinh tại Đại học California tại Berkeley trong 40 năm. Gần đây nhất, bác sĩ Packer đã thành lập một phòng thí nghiệm tại khoa Dược lý Phân tử tại Đại học Southern California để tiếp tục các nghiên cứu liên quan đến khía cạnh phân tử, tế bào, sinh lý của các gốc tự do và sự biến dưỡng các chất chống oxi hóa trong hệ sinh học. Bác sĩ Packer được trao tặng rất nhiều giải thưởng cho các thành tựu khoa học và hoạt động trong ban cố vấn biên tập của các tạp chí khoa học liên quan đến hóa sinh học, sự biến dưỡng các chất chống oxi hóa, và các chất dinh dưỡng. Bác sĩ Packer đã xuất bản hơn 700 bài nghiên cứu và 70 cuốn sách về mọi khía cạnh của các chất chống oxi hóa và sức khỏe, bao gồm cuốn *The Antioxidant Miracle*.

TOMAS A. PROLLA, TIẾN SĨ

**Đồng sáng lập, giáo sư, Công ty LifeGen Technologies,
Khoa Di truyền học và Di truyền học y học, Đại học Wisconsin**

Tiến sĩ Tomas A. Prolla, theo học tại khoa Lý sinh phân tử và Hóa sinh học tại Đại học Yale, và nhận bằng Tiến sĩ vào năm 1994. Ông hoàn thành khóa đào tạo sau tiến sĩ tại khoa Di truyền học phân tử và Con người tại Đại học Y khoa Baylor, sau đó tham gia vào khoa Di truyền học và Di truyền học y học tại Đại học Wisconsin vào năm 1997. Tiến sĩ Prolla đã nhận được rất nhiều giải thưởng cho các giá trị khoa học, bao gồm Giải thưởng Shorb Lecturer, Giải thưởng Burroughs Wellcome Young Investigator, Giải thưởng Basil O'Connor Starter Scholar Research và Giải thưởng Howard Hughes Medical Institute New Faculty Startup. Các nghiên cứu của tiến sĩ Prolla hiện nay tập trung chủ yếu về công dụng của biểu hiện gen, các nghiên cứu về vòng đời và mô bệnh học. Năm 2001, ông cùng bác sĩ Richard Weindruch thành lập LifeGen Technologies, LLC – một công ty chuyên tập trung vào hệ gen dinh dưỡng, bao gồm các tác động của các chất dinh dưỡng và sự hạn chế calo đối với quá trình lão hóa. Tiến sĩ Prolla đã có rất nhiều bài viết trên các tạp chí khoa học uy tín như *Science*.

HILDEBERT WAGNER, TIẾN SĨ

Giáo sư danh dự, Đại học Dược, Đại học Ludwig-Maximilians Trung tâm Nghiên cứu Dược, Munich, Đức

Là tác giả cuốn sách *Immunomodulatory Agents From Plants* (Birkhauser Verlag, Basel, 1999), bác sĩ Hildebert Wagner đã nghiên cứu về thuốc từ năm 1950. Ông là tác giả của bảy cuốn sách khác và hơn 900 bài báo khoa học. Bác sĩ Wagner được công nhận

là Giáo sư Xuất sắc chuyên ngành Dược liệu học vào năm 1965 và sau đó giữ chức vụ giám đốc Viện Sinh học Dược phẩm tại Munich đến năm 1999. Ông được công nhận bởi rất nhiều tổ chức khoa học quốc tế, bao gồm Đại học Ohio, Budapest, và Debrecen, Dijon, và Helsinki cho các cống hiến của ông cho ngành dược. Bác sĩ Wagner là thành viên ban biên tập và ban cố vấn cho các tờ báo *Phytochemistry*, *The Journal of Ethnopharmacology*, *Journal of Natural Products*, đồng thời ông hiện đang là biên tập viên của tờ *International Journal of Phytomedicine*.

DR. RICHARD WEINDRUCH, TIẾN SĨ

Đồng sáng lập, LifeGen Technologies; giáo sư khoa Y trường Đại học Wisconsin

Bác sĩ Weindruch lấy bằng Tiến sĩ Bệnh học Thực nghiệm tại ULCA năm 1978. Ông là tác giả và đồng tác giả của hơn 170 tài liệu xuất bản, và các giải thưởng khoa học ông nhận được bao gồm Giải thưởng Harman Research, Hiệp hội Lão hóa Hoa Kỳ (2000) và Giải thưởng Glenn, GSA (2000). Sự nghiệp nghiên cứu của bác sĩ Weindruch tập trung vào sinh học lão hóa và các bệnh liên quan đến lão hóa, nghiên cứu sự hạn chế calori giúp làm chậm quá trình lão hóa và trì hoãn sự xuất hiện của các căn bệnh ở nhiều loài động vật khác nhau. Năm 2001, ông cùng bác sĩ Tomas Prolla thành lập LifeGen Technologies, LLC – một công ty chuyên tập trung vào hệ gen dinh dưỡng, bao gồm các tác động của các chất dinh dưỡng và sự hạn chế calo đối với quá trình lão hóa. Bác sĩ Weindruch đã có rất nhiều bài viết trên các tạp chí khoa học uy tín như *Science*.

BẢNG THUẬT NGỮ

Ưu điểm 6A:

Nu Skin phát triển dựa trên 6 yếu tố giúp tạo nên lợi thế cạnh tranh cho công ty:

1. **Ngân hàng dữ liệu gien lão hóa:** Quyền truy cập duy nhất vào ngân hàng dữ liệu độc quyền gồm các cơ sở dữ liệu biểu hiện gien dinh dưỡng toàn diện, gien trẻ, gien lão hóa và gien CR.

2. **Tài sản:** 16 bằng sáng chế và các bằng sở hữu trí tuệ của Nu Skin giúp bảo vệ các sản phẩm chống lão hóa độc quyền của công ty.

3. **Chuyên môn vượt trội:** Hội đồng cố vấn khoa học gồm các nhà khoa học dày dạn kinh nghiệm, đồng thời chúng tôi hợp tác với công ty LifeGen Technologies và Đại học Stanford.

4. **Thuật toán ageLOC:** Phương pháp độc quyền để phát triển các sản phẩm chống lão hóa thông qua các nghiên cứu di truyền cho phép chúng tôi tập trung, xác định và điều chỉnh các Nhóm Gien Trẻ nhằm xác định nguồn gốc cơ bản của lão hóa.

5. **Bộ biến điệu phản ứng lão hóa (ARMs - Aging Response Modulators):** Những sản phẩm cho phép chúng tôi điều chỉnh lại các Nhóm Gien Trẻ để thúc đẩy trạng thái hoạt động trẻ trung hơn.

6. **Đội ngũ chuyên gia:** Một đội ngũ các nhà khoa học quốc tế của Nu Skin và Pharmanex với các quy tắc đa dạng, mang tính bổ

trợ cho nhau để đem lại cho bạn những công nghệ tiên tiến nhất với mục đích chiếm ưu thế trong nền công nghiệp chống lão hóa.

ageLOC:

Nền tảng chống lão hóa độc đáo của ageLOC cung cấp phương pháp tiếp cận chống lão hóa mới bằng cách xác định nguồn gốc của lão hóa thông qua công nghệ ageLOC độc quyền về chăm sóc da và bổ sung dinh dưỡng.

Công nghệ ageLOC:

Được phát triển bởi Nu Skin cùng sự hợp tác với các nhà khoa học hàng đầu, công nghệ ageLOC nhận diện và xác định nguồn gốc bên trong của lão hóa - các tác nhân khiến chúng ta lão hóa từ trong ra ngoài. Nu Skin gọi những nguồn gốc này là những siêu dấu hiệu lão hóa. Một khi đã nhận diện được chúng, công nghệ ageLOC độc quyền của Nu Skin sẽ tập trung vào những siêu dấu hiệu này; chúng là nguồn gốc cơ bản của lão hóa, có khả năng ảnh hưởng đến cách chúng ta già đi.

Bộ biến điệu phản ứng lão hóa (ARMs - Aging Response Modulators):

Một dòng sản phẩm chống lão hóa mới nhắm vào các Nhóm Gien Trẻ chức năng (YCGs), hoặc những siêu dấu hiệu liên quan đến lão hóa tương tự. ARMs tác động đến quá trình lão hóa, khôi phục các gien này về trạng thái tươi trẻ hơn. ARMs bao gồm hai nhóm sản phẩm chăm sóc da và các sản phẩm bổ sung dinh dưỡng.

ATP (adenosine triphosphate):

ATP là một loại nucleotide chiết xuất từ adenosine, là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho các phản ứng ở cấp độ tế bào. ATP đảm nhận vai trò cung cấp năng lượng cho hầu hết các phản

ứng sinh lý và trao đổi chất trong cơ thể. Do đó, ATP thường được gọi là “năng lượng tế bào”.

Tuổi sinh học:

Tuổi sinh học được xác định theo những dấu ấn sinh học (bao gồm ngoại hình bên ngoài và cách bạn cảm nhận). Các nhân tố giúp xác định tuổi sinh học bao gồm các thay đổi về cơ thể cũng như những thay đổi trong mức độ hoạt động của các cơ quan trong cơ thể chịu tác động bởi di truyền và các nhân tố khác. Tuổi sinh học có thể được cải thiện hoặc suy giảm dựa vào tình trạng sức khỏe, chế độ ăn uống, môi trường sống và các nhân tố khác trong thói quen sống của mỗi người.

Hạn chế hấp thụ calo (CR):

Đây là sự can thiệp duy nhất được chứng minh giúp kéo dài tuổi thọ (làm chậm quá trình lão hóa) và tăng tối đa tuổi đời của rất nhiều loài từ ruồi giấm đến chó đến động vật linh trưởng. CR yêu cầu giảm 30 – 40% mức hấp thụ calo so với mức thông thường. CR hạn chế hấp thụ các chất dinh dưỡng vĩ mô (calori dưới dạng carbohydrate, chất béo và protein) và tất cả các loại vitamin và khoáng chất quan trọng mà sau đó có thể hồi phục lại bằng cách bổ sung thêm và/hoặc sử dụng thực phẩm chức năng. Các nhà khoa học đã chứng minh rằng CR giúp làm chậm quá trình lão hóa một cách đột ngột và vì thế, đây là một mô hình tốt để nghiên cứu về lão hóa và can thiệp vào vấn đề lão hóa.

Tuổi thời gian:

Tuổi thời gian được xác định bằng khoảng thời gian (tính bằng năm và tháng) mà một cá nhân đã sống.

DNA (Deoxyribonucleic acid)

Nhân tố di truyền được tìm thấy ở hầu hết mọi tế bào của cơ thể con người. ADN chứa các thông tin di truyền cần thiết cho việc xây dựng và bảo vệ các cơ quan. ADN của con người có dạng sợi đôi và thường được gọi là chuỗi xoắn kép, chúng liên kết chặt chẽ với nhau để hình thành nên một cấu trúc được gọi là nhiễm sắc thể.

Biểu hiện gen:

Sản phẩm của quá trình sản xuất gen (một protein hoặc RNA chức năng). Là cách mà hệ gen giao tiếp với các tế bào.

Gen:

Là đơn vị di truyền cơ bản trong mỗi cơ quan sống, gen là các đơn vị chức năng của DNA. Gen nắm giữ các thông tin cần thiết để xây dựng, bảo trì và phục hồi các tế bào và truyền lại các đặc điểm di truyền đến thế hệ con cháu. Một số đặc điểm di truyền được giữ nguyên, ví dụ như màu mắt hoặc số lượng chân tay, trong khi một số khác thay đổi trong việc biểu hiện qua thời gian, tác động đến tỷ lệ lão hóa, sức khỏe và khả năng miễn dịch với bệnh tật. Các sản phẩm của gen chủ yếu là các protein chức năng điều chỉnh hoạt động của các tế bào.

Di truyền học:

Các nghiên cứu về gen, sự di truyền, và sự thay đổi trong những vật thể sống.

Bản đồ nhiệt:

Là dữ liệu hình ảnh màu sắc để mô tả các con số trong hình ảnh hai chiều.

Ty thể mitochondria:

Bao gồm 2 màng, sản xuất năng lượng, cấu trúc subcellular mà tại đó các phản ứng chuyển hóa ưa khí diễn ra, bao gồm quá trình

oxi hóa các axit béo và oxi-phosphorin hóa. Thường được gọi là “nhà máy năng lượng” cho các tế bào, ty thể chịu trách nhiệm sản xuất hầu hết ATP trong các tế bào. Đó là những bào quan cung cấp phần lớn năng lượng tế bào dưới dạng ATP. Ty thể đồng thời cũng tham gia vào quá trình lão hóa.

Thiết lập lại Nhóm Gien Trẻ:

Là thuật ngữ được Nu Skin sử dụng để định nghĩa việc điều chỉnh lại hiệu hiện các Nhóm Gien Trẻ trở về các đặc điểm đặc trưng của trạng thái trẻ trung.

Nguồn gốc cơ bản của lão hóa:

Một thuật ngữ mà Nu Skin thường sử dụng để xác định những thành phần cấu thành nên các chức năng tế bào và kiểm soát tế bào, đó là cốt lõi của việc tại sao chúng ta lão hóa và cách chúng ta lão hóa như thế nào – Nu Skin gọi đó là những siêu dấu hiệu liên quan đến lão hóa.

Nhóm Gien Trẻ:

Một thuật ngữ mà Nu Skin sử dụng để gọi các nhóm gen hoạt động. Biểu hiện gen tập thể của chúng có thể liên quan tới một trạng thái trẻ trung hơn. Công nghệ ageLOC xác định và điều chỉnh lại các Nhóm Gien Trẻ nhằm cung cấp các lợi ích của việc duy trì trạng thái trẻ trung và giảm bớt các dấu hiệu lão hóa. Nhóm Gien Trẻ là một siêu dấu hiệu liên quan đến lão hóa. Mặc dù các Nhóm Gien Trẻ thường bị liên hệ với các dấu hiệu lão hóa, chúng không nhất thiết phải nằm ở cạnh nhau trong hệ gen. Hơn nữa, chúng còn có thể không tập trung ở cùng một nhiễm sắc thể hoặc là một phần của một chuỗi chuyển hóa trao đổi chất.

NHỮNG TRẢI NGHIỆM SỬ DỤNG AGELOC

Dưới đây là một số ít trong rất nhiều những lời nhận xét về khoa học ageLOC chúng tôi đã chọn ra:

Trải nghiệm của tôi với ageLOC Vitality rất tuyệt vời! Tôi cảm thấy mình có thể làm việc trọn vẹn hơn tại công ty và tại nhà mỗi ngày. Và sau một ngày làm việc dài, tôi có thể duy trì sự tỉnh táo và hoạt bát cần thiết để tận hưởng thời gian bên gia đình. Tôi yêu cuộc sống mới này!

KIM C., Provo, UT

Tôi đã hơi e sợ về những gì mà ageLOC Vitality có thể làm được, cũng như về cảm nhận của bản thân sau khi sử dụng sản phẩm này. Sau hai tuần sử dụng, tôi thực sự đã thấy sự cải thiện trong tổng thể năng lượng của mình, và cả những cải thiện rõ rệt trong việc tập thể dục. Đến nay tôi vẫn chưa sử dụng thêm một sản phẩm nào khác có thể cải thiện sức khỏe tôi đều đặn như vậy.

SCOTT B., Santa Barbara, CA

Cá nhân tôi chưa bao giờ cảm thấy khỏe mạnh hơn bây giờ. Nhờ ageLOC Vitality, tôi đã nâng cao được trí lực, thể lực, và cảm thấy trẻ trung hơn. Tôi cảm thấy mình như đang ở độ tuổi teen vậy.

SCOTT S., Provo, UT

Tôi thấy rất vui sướng khi sử dụng ageLOC Vitality. Tôi luôn hào hứng mỗi khi thức dậy, bắt đầu ngày mới và cảm thấy như

mình muốn bắt tay ngay vào những dự án mới.

CLAUDIA B., Playa del Rey, CA

Tôi chỉ mới bắt đầu sử dụng ageLOC Vitality từ tháng trước và tôi thật sự rất nóng lòng muốn biết nó sẽ thay đổi cuộc sống của tôi như thế nào. Thực sự tôi đã từng rất chật vật để thức dậy và tập thể dục vào mỗi sáng, còn bây giờ thì tôi luôn có năng lượng để đến phòng tập gym và tập thể dục lâu hơn. Thêm nữa là, nguồn năng lượng ấy kéo dài cả ngày và tôi không gặp phải tình trạng mệt mỏi vào giữa ngày như trước kia nữa. Tôi cũng nhận thấy rằng mình đã có thể tăng cường sự tập trung suốt cả ngày dài

RYAN M., Provo, UT

ageLOC Vitality thực sự đã thay đổi cuộc sống của tôi. Là học sinh, tôi luôn phải vật lộn với việc tập trung vào bài giảng mỗi ngày. Một người bạn cùng chơi bóng rổ với tôi mỗi cuối tuần đã giới thiệu tôi sử dụng ageLOC Vitality để tăng cường khả năng tập trung và năng lượng. Tôi đã sử dụng ageLOC Vitality được 3 tuần và đã nhận thấy sự khác biệt rõ rệt. Tôi có nhiều năng lượng hơn cho cả ngày và duy trì được trí tuệ minh mẫn để học bài vào buổi tối. Năng lượng và thể lực tốt hơn giúp tôi chơi game tốt hơn nữa. Bạn tôi đã đùa rằng cậu ấy đã hối hận vì đã giới thiệu ageLOC Vitality cho tôi đấy.

JOSEPH J., Provo, UT

Vào năm 2010, tôi làm công việc quan hệ công chúng cho Liên hoan phim Sundance tại Park City. Bởi vì công việc đòi hỏi tôi phải tham dự một bữa tiệc tối, tôi phải đi làm móng. Người phụ nữ ngồi cạnh tôi đang nói liên tục về sản phẩm dưỡng da tuyệt diệu này và khi tôi nhìn cô ấy, tôi đã phải hỏi rằng cô ấy đã làm gì để nhìn trẻ

trung thể. Chỉ 4 tiếng đồng hồ sau, tôi đã có mặt tại nhà chị gái cô ấy và được sử dụng ageLOC Galvanic Spa và Transformation gels. Tôi thực sự yêu thích những gì tác động của nó lên da mặt tôi. Bây giờ tôi đã tin tưởng sử dụng tất cả các sản phẩm ageLOC, bao gồm cả Vitality và tôi luôn cảm thấy hoàn toàn tuyệt vời từ ngoài vào trong!

JILL W., Thousand Oaks, CA, Nhà phân phối Nu Skin

Tôi đã sử dụng ageLOC Transformation được mười tháng và hoàn toàn hài lòng với kết quả đạt được! Trong nhiều năm trời, tôi gặp vấn đề về đồi mồi; đó là hậu quả của việc lạm dụng thuốc tránh thai khi tôi còn trẻ. Tôi nghe nói rằng “lớp mặt nạ” đồi mồi có thể trở nên tệ hơn nữa trong thời kỳ thai nghén, nhưng hiện tại tôi đang ở tháng thứ bảy của thai kỳ, và tôi rất hạnh phúc báo cáo rằng các vết đồi mồi cuối cùng cũng đã nhạt màu dần. Kể từ khi tôi bắt đầu sử dụng ageLOC, gia đình và bạn bè tôi đều nhận xét rằng làn da của tôi tươi sáng và mịn màng. Tôi hoàn toàn bị mê hoặc rồi!

ERIN P., Pleasant Grove, UT, Nhân viên Nu Skin

CÁC THÍ SINH TRONG CUỘC THI “TUỔI CỦA BẠN LÀ MỘT ẨN SỐ”

Tôi quyết định tham gia cuộc thi “Keep your Age a Mystery” (Tuổi của bạn là một ẩn số) để chứng minh ageLOC đã giúp ích cho cuộc sống của tôi nhiều như thế nào. ageLOC tập trung thay đổi tích cực ở mức độ sâu hơn. Đây thực sự là một sản phẩm xuất sắc để minh họa cho câu nói “vẻ đẹp từ bên trong”, xác định lão hóa từ nguồn gốc, không chỉ ở trên bề mặt bên ngoài

ETHEL VÀ APRIL

Trong suốt 58 năm cuộc đời tôi chưa bao giờ sử dụng một sản phẩm nào xuất sắc như ageLOC, sản phẩm giúp tôi có một làn da hồng hào, sáng màu và làm mờ dần những đường nhăn, nếp nhăn. Tôi bắt đầu sử dụng các sản phẩm ageLOC từ khi tôi tham gia Nu Skin (cụ thể là ageLOC gels) và tôi có thể cảm nhận được sự mịn màng của làn da. Tôi cũng đã bắt đầu sử dụng ageLOC Transformation và tôi tin tưởng tiếp tục sử dụng, da tôi sẽ được cải thiện rất nhiều từ bên ngoài vào trong và da tôi sáng hơn và kích thước lỗ chân lông sẽ giảm đáng kể.

HAYDEE VÀ JANZ

Tôi là người Ý. Theo văn hóa đất nước chúng tôi, mỗi người bắt buộc phải có vẻ ngoài dễ nhìn và biết chăm sóc cho hình ảnh bản thân! ageLOC giúp tôi có vẻ ngoài đẹp hơn và trẻ trung hơn một cách dễ dàng!

MASSIMILIANO VÀ ALEXIS

ageLOC là một người bạn đáng tin cậy luôn bên tôi mỗi ngày, mỗi sáng và mỗi tối! Thật sự là, buổi sáng hôm chụp tấm hình này, tôi sử dụng đến 20 sản phẩm của ageLOC. Tôi bắt đầu bằng việc sử dụng ageLOC Gentle Cleanse & Tone (Sữa rửa mặt và Nước hoa hồng dịu nhẹ), “Galvanized”, sử dụng các sản phẩm chăm sóc da ageLOC và trang điểm của Nu Skin, sử dụng LifePak Nano và g3 và bước ra khỏi cửa! Tối hôm đó, LifePak Nano và ageLOC Future Serum đang đợi tôi ở nhà! ageLOC giúp tôi duy trì vẻ trẻ trung và tôi rất nóng lòng để bổ sung thêm ageLOC Vitality vào các sản phẩm chăm sóc hằng ngày để giúp tôi trông trẻ hơn!

RICHELLE VÀ JENNIFER

Tôi nghĩ rằng những năm làm huấn luyện viên quần vợt làm việc dưới nắng mặt trời đã làm tôi nản chí với mong ước có một làn da đẹp. Sau đó tôi đã khám phá ra ageLOC và tôi chưa bao giờ cảm thấy chắc ăn hơn về chiến thắng trong cuộc chiến chống lão hóa cho đến khi nhìn thấy những thay đổi rõ rệt trên làn da của mình! Lỗ chân lông bé lại, những đốm thâm nám giảm rõ rệt, và quan trọng nhất, đường nét khuôn mặt tôi nhỏ gọn lại hơn bao giờ hết.

SAM VÀ PAULINE

Các sản phẩm ageLOC rất dễ sử dụng và cho tôi một vẻ ngoài tươi sáng, đầy sức sống và trẻ trung. ageLOC cho tôi sự tự tin bởi tôi biết rõ rằng làn da của mình đang trông tuyệt nhất có thể và tôi yêu thích việc mọi người phải rất khó khăn mới đoán đúng được tuổi thật của tôi. Bởi sự hiệu quả của những sản phẩm này, tôi dễ dàng chia sẻ câu chuyện thành công của mình với mọi người. Tôi rất biết ơn Nu Skin vì đã cung cấp cho chúng tôi một sản phẩm tuyệt đối cạnh tranh mà chắc chắn sẽ cải thiện cuộc sống của người sử dụng.

TERRI VÀ DOMINIQUE

Tôi đã nhận được rất nhiều lời khen từ bạn bè rằng trông tôi trẻ hơn rất nhiều so với chỉ ba tháng trước! Giờ đây, mọi người thường nhầm các con của tôi là chị em hay bạn của tôi!

AMY VÀ GABRIEL

Tôi và mẹ đã sử dụng các sản phẩm Nu Skin được 16 năm, kể từ khi bà 59 tuổi và tôi 32 tuổi. Trước đây chúng tôi chưa bao giờ hình dung được rằng chúng tôi lại có thể được sử dụng những sản

phẩm tuyệt vời đến như vậy. Xin gửi lời cảm ơn đến Nu Skin, chúng tôi luôn cảm thấy tươi trẻ và sống một cuộc đời trọn vẹn!

HISAYO VÀ MASA

Tôi mới biết đến ageLOC trong một nhóm bán hàng do con gái tôi tổ chức cho những người bạn của tôi. Con gái tôi khẳng khái đòi tôi mua sản phẩm để khuyến khích bạn tôi mua theo. Cuối cùng, tôi đồng ý và mua ageLOC Elements. Tôi bắt đầu sử dụng cả bộ sản phẩm và rất yêu thích chúng. Đến bây giờ, tôi sử dụng ageLOC đều đặn mỗi ngày và nhận được rất nhiều lời khen từ mọi người xung quanh. Tôi không thể hình dung ra cuộc sống của mình mà thiếu đi ageLOC.

MOR VÀ LILACH

Tôi là fan của ageLOC Galvanic Spa. Khi nghe tin bộ sản phẩm ageLOC Transformation được ra mắt ở Trung Quốc, tôi đặt mua ngay lập tức và sử dụng thường xuyên. Sau một tháng sử dụng, tôi rất bất ngờ bởi những nếp nhăn quanh mắt đã mờ dần và thậm chí trông mắt tôi còn to hơn – giống như khi tôi còn trẻ vậy. Những đốm sạm nám đã biến mất và da tôi sáng màu hơn. Giờ đây, mỗi khi đi chơi cùng con gái, mọi người tưởng rằng chúng tôi là hai chị em thay vì là hai mẹ con. ageLOC đã đem lại sự tự tin cũng như niềm vui cho cuộc sống của tôi.

PEI YUN VÀ XIA

Tôi đã luôn tìm kiếm giải pháp để cải thiện làn da của mình. ageLOC không chỉ giúp tôi cải thiện màu da, mà đồng thời còn khôi phục lại sự đàn hồi cho da. Mỗi khi tôi đi cùng con gái, mọi người đều nghĩ chúng tôi là hai chị em. Tôi rất cảm ơn người bạn đã giới thiệu Nu Skin cho tôi. Giờ đây tôi tiếp tục giới thiệu những

sản phẩm Nu Skin đến bạn bè để giúp họ xinh đẹp, khỏe mạnh và trẻ trung hơn!

PING VÀ XIAO MENG

Kể từ khi bắt đầu sử dụng ageLOC Galvanic Spa và ageLOC gels, mọi người xung quanh đều nói rằng trông tôi trẻ ra đến 10 tuổi. Chồng tôi cũng rất vui, ageLOC Spa và ageLOC gels là những sản phẩm hiệu quả nhất tôi từng sử dụng trong những năm qua. Bạn tôi còn nói rằng đáng lẽ tôi phải tên là Song Nian Qing (“giúp mọi người trở nên trẻ trung hơn”), bởi vì tôi đã giúp rất nhiều bạn bè mình trở nên trẻ trung hơn. Đây là thành tựu lớn nhất của tôi – ngày càng có nhiều người trở nên trẻ hơn, xinh đẹp hơn, tự tin hơn nhờ vào ageLOC và tôi nữa.

QUIN NIAN VÀ YAN NI

Tôi nghĩ các sản phẩm ageLOC rất tuyệt vời, nó không chỉ giúp bạn có một làn da rạng rỡ và tươi trẻ, mà khi sử dụng thường xuyên, những sản phẩm này còn giúp da bạn trông trẻ hơn và bạn sẽ cảm thấy trẻ ra đến vài tuổi.

SHANIECE VÀ GABRIELE

Da của tôi trước đây rất khô và xỉn màu; từ sau khi sử dụng Nu Skin tôi chưa từng đổi sang sử dụng một nhãn hiệu nào khác. Bây giờ tôi không cần phải đến các salon chăm sóc da nữa, bởi tôi đã có ageLOC Galvanic Spa. Sau khi sử dụng các sản phẩm ageLOC, da tôi đã cải thiện rất nhiều. Khi tôi ở bên cạnh con gái, nhìn chúng tôi như hai chị em vậy! Trở nên trẻ trung hơn không còn là giấc mơ xa vời nữa nếu bạn bắt đầu sử dụng ageLOC!

XUE RONG VÀ ZHAN

Kể từ khi tìm hiểu về Nu Skin 20 năm trước, tôi trở thành fan trung thành của các sản phẩm này. Tôi sẽ tiếp tục sử dụng các sản phẩm ageLOC để chăm sóc lão hóa và giữ niềm yêu thích chụp hình như thế này trong 10 năm, 20 năm hoặc 30 năm nữa.

YAYOI KIMURA

Mỗi người phụ nữ đều mong ước có làn da tươi trẻ, rạng rỡ và khỏe khoắn. Bạn soi gương và mong ước thay đổi ngay lập tức để có được làn da sáng và tươi trẻ. Tôi đã có được sự thay đổi này với sự giúp đỡ của khoa học ageLOC. Bạn bè nói rằng trông tôi trẻ hơn rất nhiều. Thực tế thì tôi không có bí quyết gì cả. Công nghệ hiện đại và sự hợp tác giữa Nu Skin với các nhà khoa học hàng đầu đã đem lại những kết quả xuất sắc này. Đó là lý do tại sao tôi lựa chọn ageLOC. Tôi có thể kiểm soát được làn da của mình và tôi tự tin rằng mình có thể giữ cho tuổi tác của mình là một ẩn số.

TATIANA VÀ LYUBOV

Trên đây đều là những nhận xét kinh nghiệm của nhân viên, nhà phân phối, khách hàng và khách mời của Nu Skin.

HÌNH ẢNH VỀ KHOẢNG CÁCH TUỔI TÁC VÀ BIỂU ĐỒ NHIỆT



AMY VÀ GABRIEL, Singapore



SHANIECE VÀ GABRIELE, Thụy Sĩ



YAYOI VÀ ERIKA, Nhật Bản



HAYDEE VÀ JANZ, Mỹ



HISAYO VÀ MASA, Nhật Bản



JOELLE VÀ CAROL, Mỹ



MASSIMILIANO VÀ ALEXIS, Mỹ



MOR VÀ LILACH, Israel



TATIANA VÀ LYUBOV, Nga



PIMPIRADA VÀ CHANUT, Thái Lan



SAM VÀ PAULINE, Singapore



TERRI VÀ DOMINIQUE, Mỹ



XUE RONG VÀ ZHAN, Trung Quốc



PEI YUN VÀ XIA, Trung Quốc



ZENG YU VÀ ZENG MING JIE, Trung Quốc



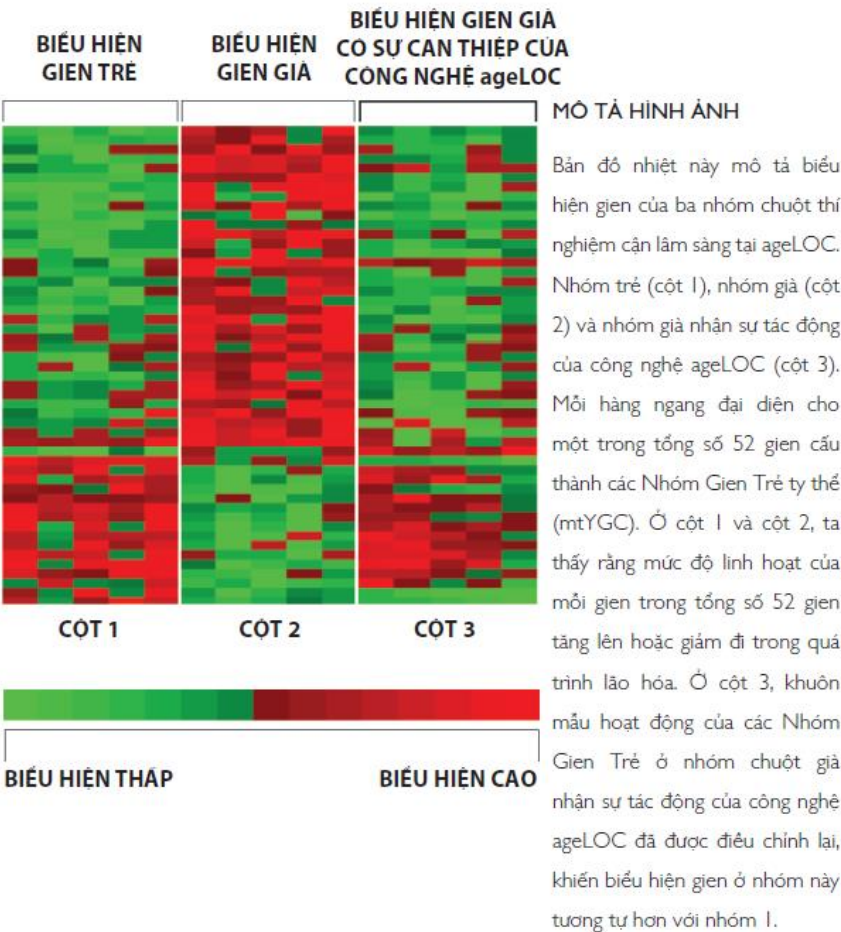
QIN NIAN VÀ YAN NI, Trung Quốc

TÊN VÀ TUỔI

KHOẢNG CÁCH TUỔI TÁC

AMY 50 VÀ GABRIEL 18	32
SHANIECE 17 VÀ GABRIELE 42	25
YAYOI 54 VÀ ERIKA 20	34
HAYDEE 58 VÀ JANZ 23	35
HISAYO 48 VÀ MASA 75	27
JOELLE 22 VÀ CAROL 59	37
MASSIMILIANO 43 VÀ ALEXIS 28	15
MOR 40 VÀ LILACH 21	19
TATIANA 20 VÀ LYUBOV 40	20
PIMPIRADA 20 VÀ CHANUT 44	24
SAM 31 VÀ PAULINE 59	28
TERRI 54 VÀ DOMINIQUE 25	29
XUE RONG 44 VÀ ZHAN 17	27
PEI YUN 19 VÀ XIA 41	22
ZENG YU 41 VÀ ZENG MING JIE 19	22
QIN NIAN 42 VÀ YAN NI 17	25

BẢN ĐỒ NHIỆT CÁC NHÓM GIEN TRẺ ĐƯỢC THÍ NGHIỆM BỞI AGELOC®



CỘT 3 THỂ HIỆN CÁCH CÔNG NGHỆ ageLOC ĐIỀU CHỈNH GIEN VỀ TRẠNG THÁI BIỂU HIỆN GIEN TRẺ TRUNG HƠN.

Transcriptional Biomarkers of Mitochondrial Aging and Modulation by Cordyceps Sinensis Cs-4. Gordon Research Conference, Biology of Aging, Determinants of Health-Span: From Cells to Humans, August 22-27, 2010. Les Diablerets Conference Center, Les Diablerets, Switzerland