

ДОКЛАД ПО КНИГЕ:

К. КРОУЛИ, Г. ЛОДЖ. «МОЛОЖЕ С КАЖДЫМ ГОДОМ. КАК ДОЖИТЬ ДО 100 ЛЕТ БОДРЫМ, ЗДОРОВЫМ И СЧАСТЛИВЫМ».

Аннотация.

Книга написана д-ром Генри Лоджем и его пациентом Крисом Кроули. Д-р Лодж создал систему, направленную на резкое замедление внутренних возрастных изменений организма человека. Его пациент Кроули в 70-летнем возрасте начал следовать этой системе и через несколько лет получил прекрасные результаты. Написанная с хорошим чувством юмора, книга содержит изложение биологических основ системы «Моложе с каждым годом», описание многочисленных эпизодов в процессе освоения системы, примеры её результативности у других людей, а также подробные рекомендации по освоению этой системы.

В докладе будут освещены основные положения биологических основ системы и так называемые «Правила Гарри» - 6 базовых пунктов системы.

Об авторах.

Мистер Кроули — выпускник Гарварда и школы права Университета Вирджинии, до выхода на пенсию в 1990 году был практикующим адвокатом и партнером в Davis Polk & Wardwell на Манхэттене.

Доктор Лодж, выпускник Пенсильванского университета и медицинской школы Колумбийского университета, — врач-терапевт, живет и работает в Нью-Йорке. Руководит коллективом из 23 врачей и преподает на клиническом факультете колледжа терапии и хирургии Колумбийского университета.

Перу Криса Кроули и доктора медицины Генри Лоджа принадлежит также книга «Моложе с каждым годом для женщин: Как остаться сильной, адекватной и женственной в 80 и старше». Помимо того, что они просто пациент и врач, они создали и зарегистрировали как торговую марку программу «Моложе с каждым годом».

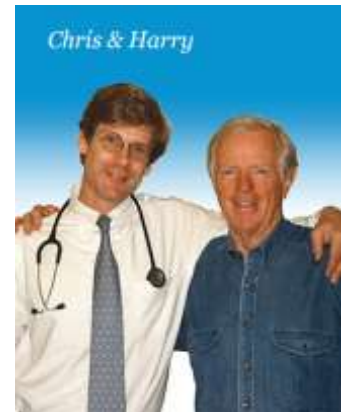
Приглашаем к революции.

Взгляд Криса...

Через несколько лет занятий по системе Гарри, я уже путешествовал по всей стране, и это мне очень понравилось, несмотря на мой преклонный возраст. Я с удовольствием выступал перед людьми и провозглашал революцию во взгляде на старение, о которой и идет речь в книге. Что мне запомнилось больше всего? Встречи с читателями, которые рассказывали о том, как наши книги изменили их жизнь.

Один из приятных моментов — люди, объявляющие, что мы изменили их жизнь, оказываются возбужденными происшедшей с ними переменой. Они безмерно горды тем, что сумели сделать это сами. И нередко бывают удивлены, потому что это оказалось легче и быстрее, чем они предполагали; и они сбросили вес, хотя этого им никто не обещал (и не обещает, хотя это действительно происходит совсем не редко.) Но истинное удовольствие доставляет то, что они вновь могут быть чертовски счастливы! Лучше и короче всех сформулировал это член одного интернет-сообщества: «Жизнь снова стала прекрасна!» Итак, вперед — к прекрасной жизни.

Но есть и другая сторона моей восхитительной новой работы. Я не только **рассказываю** людям о том, что знаю единственный верный способ жить. Я **демонстрирую** им это. Я катаюсь на горных лыжах по крутым склонам. Я преодолеваю на велосипеде трудные маршруты вместе со своими старыми друзьями... шесть дней в неделю. Я путешествую пешком по горам. Я все время активен и деятелен. **Я живу в движении!** И практически постоянно с удовольствием ощущаю, что мой организм ведет себя точно так же, как в пятьдесят лет! Эх, если бы я был помнее в пятьдесят, но... Ладно, все и так весьма неплохо. Не упустите свой шанс. Это изменит вашу жизнь.



То, как стареет большинство людей, не просто глупо, это настоящее преступление. Мы собственными руками ломаем жизни себе и своим близким, а также причиняем ущерб экономике страны. Пора избавиться от дурмана.

А теперь — слушайте. На самом деле вы совершенно не знаете, что означает ваш возраст. Эта книга как раз об этом — о том, что вам неизвестно, хотя вы-то уверены, что прекрасно обо всем осведомлены. Она должна помочь раскрыть вам глаза и понять, что картина, являющаяся вам бессонными ночами, может не иметь ничего общего с действительностью. Да, вы знаете, что было в этом возрасте с вашим отцом и с отцом вашего друга, с вашим любимым учителем и с миллиардом других людей старшего поколения. Но правила игры меняются, причем прямо сейчас, на ваших глазах. Ваши перспективы могут не иметь с привычной картиной ничего общего. И это не сказка.

Гарри утверждает, что изменив свой образ жизни в соответствии с рекомендациями нашей книги, вы никогда не столкнетесь более чем с половиной «типичных» для последней трети жизни заболеваний и травм. Не отсрочите их появление, а избежите! А вместе с ними и всех страданий, затрат и печалей, сопутствующих серьезным заболеваниям или травмам.

Мне же самым важным кажется следующий факт, который я узнал тоже от Гарри: около семидесяти процентов проблем, связанных со старением, — в том числе общий упадок сил, поражения суставов, нарушения вестибулярного аппарата и рассудка — так вот, около семидесяти процентов всего этого ужаса может никогда не наступить в вашей жизни или достигнуть вас лишь в самом ее конце. Это огромный переворот!

...и Гарри

С момента выхода «Моложе с каждым годом» (Younger Next Year) в биомедицинских журналах было опубликовано более пяти миллионов статей, так что можно предположить, что научные данные, лежащие в основе наших рекомендаций, уже существенно обновились. Однако это не так. Да, медицина пришла к выводу, что не нужно пить столько воды, сколько рекомендовали мы, однако в остальном ничего не меняется.

Как я уже сказал, нет ничего удивительного в том, что законы природы, управляющие человеческим организмом, ничуть не изменились за последние три года. И за последующие три миллиарда лет они тоже вряд ли изменятся. Так что вы можете спокойно читать «Моложе с каждым годом» и не сомневаться в том, что в книге содержится правдивая информация, которую полезно освежать в памяти каждый год.

Не забывайте о том, что биологические факторы, о которых пойдет речь в книге, не имеют возрастных рамок — ни нижней, ни верхней. Да, с возрастом все процессы неизбежно замедляются и затрудняются, однако возраст сам по себе не влияет на качество жизни.

Мы только начинаем распутывать сложные связи между эмоциональным и биохимическим статусом организма и даже его отдельных клеток, однако нам уже известно, что физические нагрузки изменяют свойства клеток на генетическом уровне. Причем влияние могут оказывать не только упражнения, но и окружающая человека эмоциональная среда, проявления заботы о нем. Экспериментальным путем выяснено, что состояние ДНК в важных точках отчасти регулируется химическими продуктами эмоциональных реакций. Были открыты новые химические маркеры роста и разрушения, которые реагируют на эмоции, межличностные и социальные связи человека. Снова и снова мы получаем подтверждение правил, сформулированных в нашей книге: забота, общение, занятость.

Процессы старения запускаются в организме примерно в конце второго десятка лет жизни, так что, если вам уже есть тридцать, качество вашей жизни находится исключительно в ваших руках. Будет прекрасно, если вы примете осознанное решение не плыть по течению, а самостоятельно взяться за весла. А вашим путеводителем может стать наша книга.

Мой вклад в копилку: вести с передовой

Моя роль во всем этом очень проста: я жил, мне некоторое время назад стукнуло шестьдесят, я был уже на пенсии. Когда мне исполнилось семьдесят, я научился тому, о чем повествует эта книга, и выполнял ее рекомендации на протяжении ряда лет. Теперь я готов рассказать вам всю правду о том, как это было.

Для начала — хорошие новости. Я чувствую себя вполне пристойно. Да, скажу прямо, не идеально — мне ведь все-таки не сорок. Но чувствую я себя, чтобы не соврать, на здоровые пятьдесят. И это несмотря на то, что — не будем скрывать и этого — я всегда был равнодушен к спорту. Я всегда потакал своим прихотям (однажды это привело к тому, что я поправился на сорок фунтов). Я едва ли не каждый день пью спиртное и не могу отказать себе в некоторых других удовольствиях. Но мне не потребовалось много времени и раздумий, чтобы понять, каковы ставки и каков, особенно в сравнении с затратами, будет выигрыш.

Вклад Гарри: научная истина

Гарри, как говорится, «настоящий Маккой». Этот сорокашестилетний терапевт (и геронтолог) неоднократно назывался в общенациональных обзорах одним из лучших американских врачей. Он возглавляет передовую клинику на Манхэттене (где вместе с ним работает еще двадцать три специалиста), а также клинический факультет медицинского колледжа при Колумбийском университете. Он уделяет большое внимание новейшим достижениям клеточной и эволюционной биологии. **В этой книге он познакомит вас с основами этих наук, которые пока еще не освещаются широко медицинской прессой, и в ближайшем будущем, вероятно, этого можно не ждать.**

Гарри ясно дает вам понять, что **организм каждого человека на самом фундаментальном, клеточном, уровне является хранилищем уникальных ресурсов, от которых зависит как разрушение его, так и восстановление.**

«Нормальное старение» ненормально!

Огромное количество людей покорно признают, что «состарятся-и-умрут» — для них это одна привычная фраза, почти что одно слово и уж точно одна неразрывная мысль. Мысль о том, что, когда они станут старыми и дряхлыми, они неизбежно вскоре умрут, поэтому резко ухудшающееся качество жизни уже не имеет такого значения.

Это в корне ошибочная идея и весьма вредная предпосылка для планирования жизни. Вполне возможно, что вам суждено состариться и жить.

Изменения на клеточном уровне

Мы являемся свидетелями революции, происходящей сегодня в области изучения возрастных изменений. Это одна из составных частей более масштабной революции общего взгляда на клеточный уровень функционирования человеческого организма, который открывает нам путь к здоровому старению. Научные достижения в этой области колоссальны и удивительны, они охватывают такой широкий спектр направлений, как клеточная физиология, биохимия белка и других соединений, эволюционная биология, физиология физических нагрузок, антропология, экспериментальная психология, экология и сравнительная анатомия нервной системы. Окончательные выводы из всех этих исследований еще впереди, но базовые факты, уже не вызывающие сомнений, таковы, что всем людям от сорока до девяноста лет стоит их учитывать и поступать соответствующим образом. В этом случае им гарантирована существенно лучшая, более счастливая и здоровая жизнь, чем та, которая была у их родителей, бабушек и дедушек и вообще всех предшествующих поколений.

Оказалось, что с биологической точки зрения здоровье сложнее, чем болезнь. Заболевание — это катастрофа, при которой поезд сходит с рельсов и верх берут непреодолимые физические законы. Это ужасающее зрелище, однако его научный анализ не представляет сложности. Все иначе со здоровьем. Оно представляет собой тонкий механизм обеспечения движения поезда по рельсам. Теория этого механизма — основа функционирования нашего организма — очень сложна. Однако, к счастью, следить за контрольными проявлениями и реагировать на их изменения достаточно легко.

Для того чтобы взять собственное здоровье в свои руки, необходимо усвоить всего лишь пару основополагающих принципов развития человеческого организма.

Первый — организм человека не является единой тщательно подогнанной структурой. Это удивительный, но во многом не вполне логичный набор черт, унаследованных от различных видов животных, у которых они развивались в совершенно разные эпохи. Чисто «человеческими» среди них можно считать лишь противопоставленный большой палец руки и пару дополнительных фунтов вещества головного мозга. Все остальное получено нами от других представителей животного царства. Я не имею в виду человекообразных обезьян: в этот огромный список входят и бактерии, и динозавры, и птицы, и черви, и копытные, и львы, и еще многие-многие другие. **Ваш организм, с великой гордостью и энтузиазмом созданный вашими родителями в 1950-м, 1930-м или еще каком-нибудь году, состоит преимущественно из клеток, основные структурные части и функции которых были выработаны еще бактериями миллиарды лет назад. И управление этими клетками осуществляет не сознание, подарившее человечеству Ре-**

нессанс и конституционное управление. Сознание здесь вообще ни при чем. Здесь власть принадлежит простейшим электрическим и химическим сигналам, которые существовали задолго до первых проблесков сознания.

Второй важнейший пункт — процессы в этих страшно примитивных клетках все же можно контролировать с помощью уникального, создавшего шедевры Ренессанса человеческого мозга, однако не так, как вы могли бы предположить. **Вы должны общаться с собственным организмом, используя определенный код, и следовать строгим правилам. Наша задача — сообщить вам этот код и научить правилам. Которые, кстати, не мы придумали. Это правила самой матери-природы, и вы никак не сможете обойти их.**

Хорошие новости... с одной маленькой загвоздкой

У каждого из нас есть собственное биологическое наследство. Оно состоит из уникального, замечательного тела (что бы вы по этому поводу ни думали) и поистине потрясающего мозга. На самом деле, **если быть точными, вы обладаете тремя отдельными поистине потрясающими мозгами, доставшимися вам от трех очень разных эволюционных этапов, но все они функционируют совместно. Говоря просто, у вас есть телесный, эмоциональный и мыслящий мозг. Хотя эти части химически и анатомически отделены (нейрохирург может расчленить их, как апельсин на дольки) и имеют различное назначение, все они тесно связаны и совместно осуществляют контроль любой вашей деятельности.**

Но вот и загвоздка: ваше тело и ваш мозг прекрасно приспособлены к исполнению заложенных природой функций, но не приспособлены к таким особенностям современной жизни, как фастфуд, телевидение или выход на пенсию. Они рассчитаны на жизнь в естественных условиях, где выживает только наиболее приспособленный. Большая часть структур вашего организма знает о том, как делать покупки в магазине, не больше, чем какой-нибудь доисторический хищник. **И если предоставить мозгу и телу полагаться на собственные природные приспособления, сигналы окружающей среды двадцать первого века будут неизбежно восприниматься ими ошибочно.**

Распад необязателен

Между старением и распадом существует принципиальная разница, о которой вы с этого момента не должны забывать. Старение — неизбежный процесс, однако природой запрограммировано его медленное течение. Большая часть того, что мы называем старением и чего мы боимся в старости, на самом деле есть отклонение от нормы. Это очень важно, потому что стареть мы обречены, но испытывать при этом упадок всех функций не обязаны.

Природа обеспечивает баланс между ростом и распадом, снабжая организм внутренним стремлением к распаду. Сигналы, заставляющие эту систему работать, слабы, но постоянны и с каждым годом становятся все более отчетливыми. Крис называет это немолчимым течением — это очень удачная метафора. Но как бы вы это ни называли, **ваш организм после сорока—пятидесяти лет переключается в режим «распада по умолчанию» и свободному полету юности приходит конец. Тело и мозг перестают расти и развиваться, и вместо этого начинается распад структур и ослабление функций. Это и есть «старение».**

Так как же бороться с распадом?

Нужно изменить сигналы, которые мы посылаем собственному телу.

Ключ блокировки кода распада в организме:

- **ежедневные физические нагрузки,**
- **эмоционально насыщенная жизнь,**
- **правильное питание,**
- **наличие интересов.**

Но начинается все именно с физических нагрузок.

Человек не может прожить без них, потому что они — его сущность.

Мы есть наша активность, и, что более важно, мы обязаны ей своим существованием.

Наши телесные функции еще совершенно не приспособлены к существованию в современном мире в пожилом возрасте, и в ближайшем будущем этого не произойдет. Наше тело полностью сохраняет приспособления, развившиеся за миллионы лет существования в полном опасностей диком мире, где никогда не хватало пищи. Эволюционные изменения человека возможны, однако для них требуются миллионы лет, так что вам, по-видимому, придется выкручиваться как-то иначе, без помощи эволюции. Возможно, вы захотите как-нибудь справиться с имеющимся у вас стареющим дарвинистским телом, найти какой-нибудь способ внедрить нужные адаптации в вашу конкретную жизнь. Не забывайте о том, что без сознательного контроля ваш организм неизбежно будет продолжать ошибочно интерпретировать сигналы современной среды и, соответственно, реагировать на них нежелательным для вас образом. В этом случае неизбежно запустится система «распада по умолчанию».

Весна в саванне

Давайте начнем с сигналов роста, с кодировки молодости. Представим себе весну в саванне: время изобилия в земле нашего детства.

Подтянутый, тренированный, счастливый, уверенный, энергичный, вибрирующий силой и бодростью — вот качества, которые предполагаются природой для человека в благоприятных условиях. Таким вы должны быть весной. Такая жизнь привлекательна, и вы можете окунуться в нее.

Мы покажем вам, как обрести все это, но сначала давайте заглянем на темную сторону, туда, где мы с вами находимся сейчас. Рассмотрим современный образ жизни, состоящий из вредной пищи, засилья телевидения, долгих транспортных маршрутов, стрессов на работе и дома, плохого сна, искусственного освещения, шума и, вероятно, самого плохого — отсутствия физических нагрузок. Или же жизнь на пенсии, в которой общее положение вещей сохраняется таким же, только вместо профессиональных нагрузок и длительных поездок возникают скука и одиночество. Похоже на весну в саванне? Вряд ли. В природе подобные условия являются сигналом смертельной опасности, и ваше тело и мозг реагируют на них критическими изменениями.

Здесь существует парадокс, который вы должны полностью осознать: неограниченное потребление калорий и отсутствие физических нагрузок для организма служат сигналом приближающегося голода и возможной гибели, поэтому он реагирует переходом всех органов, в том числе и мозга, в состояние депрессии, то есть угнетения функций. Как ни странно, в природе депрессия естественна. Это важная стратегия выживания. Однако, она предназначена для периодов холода и голода.

Фактически любой хронический стресс действует сходным образом. Испытывая постоянную предельную нагрузку, физическую или умственную, организм заключает, что условия среды изменились к худшему и вам предстоит долговременная борьба за выживание. Общая депрессия в сочетании с физической деградацией в данной ситуации является для организма предпочтительным состоянием. Беда в том, что сигналы, запускающие этот механизм, во многом идентичны отличительным признакам существования среднего американского пенсионера: сидячий образ жизни, отсутствие социальных контактов и поедание всего, что оказывается в пределах досягаемости. В прошлом именно такими были сигналы приближения голода или зимы, и ваш организм продолжает и сегодня реагировать на них точно таким же образом. Необходимость такой реакции подтверждена миллионами лет опыта предшествующих поколений, и ваше тело, не задумываясь, осуществляет ее.

Самый главный сигнал к деградации — малоподвижный образ жизни. Ваш организм каждый день анализирует вашу деятельность. В природе отсутствие движения оправдано только отсутствием пищи.

Не важно, сколько пищи вы будете потреблять на самом деле, если вы не получаете ежедневных физических нагрузок, ваш организм воспримет это единственным возможным для него образом. В такое время вы сообщаете собственному организму, что пришла пора стареть. Распадаться. Владать в спасительную депрессию — не тратить энергию, существовать в полусне. Преобразовывать каждую кроху пищи в жир, угнетать иммунную систему, расслаблять мускулатуру и не поддерживать в рабочем состоянии суставы. Заползти в пещеру, скрючиться в углу и дрожать от холода.

Все эти процессы запускаются одновременно, так как сигналы упадка поступают непрерывно, вне зависимости от того, что вы делаете.

Помните о том, что распад — не естественный биологический процесс, связанный с возрастом. Распад — враждебная сила, подкрепляемая нашим сегодняшним малоподвижным образом жизни. Он возникает при включении телевизора с наступлением сумерек. При открывании банки с пивом во время просмотра телепрограмм. При каждой поездке в закусочную и поедании там в неразумных количествах жареной пищи с напитками, перенасыщенными сахаром и кофеином. При передвижении по площадке для гольфа на электрической тележке. При сидении в одиночестве дома.

Распад возникает при выключении из жизни и прекращении значимой для вас деятельности. Но его можно остановить — или хотя бы радикально замедлить, используя те самые дарвинистские механизмы, о которых я вам только что рассказал.

Возраст — свойство природы, распад — ваш личный выбор.

Химия мозга в процессе роста

Представим, что вы решили сохранять «весеннее» состояние здоровья. Как заставить собственный организм подчиниться вашему решению? Часть процессов будет происходить в мышечной и других тканях автоматически, при физических упражнениях, однако принципиальный контроль осуществляется мозгом. Не мыслящим мозгом, а телесным — тем, который достался вам от самых дальних предков.

Мозг сам по себе глух, нем и слеп. В самом прямом смысле. У него нет непосредственных связей с внешним миром, кроме системы обоняния. Внутри вашего черепа всегда темно, влажно, слегка солоноватая среда и всегда тридцать семь градусов по Цельсию. Ваш телесный мозг знает только то, что вы сообщаете ему посредством образа жизни. Телесный мозг и прочие системы органов развивались в жестоком мире, где никому не дается второй попытки, и выработавшиеся механизмы так же незыблемы, как орбита Земли. До самого последнего мига жизни ваш организм будет пребывать в непоколебимой уверенности в том, что вы продолжаете жить в природе, как ваши предки. Именно поэтому способ вашего повседневного существования определяет состояние вашего здоровья, и именно от ваших действий зависит его качество, согласны вы с этим или нет. Здоровье — идеальная адаптация вашего телесного мозга, разработанная им для существования организма в тех условиях, которые он считает имеющимися вокруг него.

Каждый день вашей жизни — от момента зачатия до последнего вздоха — через ваше тело проходят триллионы импульсов. Вы ведете с собственным телом непрерывный разговор днем и ночью, из года в год. Вы никогда не прерываете его, да и не смогли бы, даже если бы захотели. И все структуры вашего организма, все ткани и органы, в том числе и мозг, постоянно прислушиваются к вашим сообщениям. Они верят каждому вашему слову, беспрекословно подчиняются любым приказам. Однако они не понимают вашего родного языка. Они читают язык вашего тела. И если бы вы только знали, что вы им сообщаете, вы бы сами содрогнулись.

Мы (млекопитающие) отделились от рептилий около двухсот миллионов лет назад, но забрали с собой их дар — телесный мозг. Мало изменившись с тех пор, он продолжает управлять нашим телом и сегодня. Этот мозг справедливо называют физическим или телесным, так как в его компетенцию входят исключительно телесные реакции. Да, это мозг без чувств и без истинных мыслей, однако сложность процессов, происходящих в нем и контролируемых им, исключительно велика. Это настоящее произведение искусства, подлинное чудо, бесценное сокровище.

Нейрофизиологи называют этот мозг рептильным, задним или примитивным. Каждое из этих названий подразумевает пренебрежительное отношение к этому органу как к некоему образованию низшего порядка, возникшему на пути к развитию совершенной человеческой коры больших полушарий. Однако на самом деле это совершенно не так. Телесный мозг управляет существованием нашего организма и выполняет эту работу практически безупречно.

Телесный мозг также управляет метаболизмом, постоянно обеспечивая каждый орган, ткань и клетку необходимым в данный момент количеством энергии. Он автоматически контролирует все мыслимые аспекты вашего физического бытия и поддерживает организм в гармонии. Именно потому, что физические нагрузки представляют собой понятный телесному мозгу язык, они служат сигналом для процессов роста. Мы должны относиться к этому мозгу с почтением, понимая, что он служит для нас чудесным автопилотом, непрерывно бодрствующим на своем посту. Этот мозг *в точности* исполняет то, что вы приказываете ему каждую секунду. Это центральный орган контроля вашего тела.

Вам необходимо восстановить прямое взаимодействие со своим телесным мозгом. Вы и так слишком долго держали его взаперти. Он вытерпел долгие дни офисной гонки и вечера перед телевизором в ожидании, когда же вы вспомните о нем и выведете его на прогулку. Не делать этого весьма опасно! Потому что всегда существует темная сторона, всегда звучат сигналы упадка.

С биологической точки зрения не может быть никакого пенсионного возраста и возраста вообще. Есть только рост или распад.

И ваш организм ждет вашего выбора. Фастфуд, малоподвижный образ жизни, стрессы современной среды, одиночество, выход на пенсию и старость не имеют эволюционной основы. Зато ее имеет ваш телесный мозг, самая древняя и первичная структура, которой вы обладаете. За миллионы лет жизни, а особенно смерти, он научился с неумолимой точностью нападающей акулы отсекал все лишние функции. И так же, как для ледяного мертвого взгляда акулы, для этого мозга не имеет значения ваше счастье и ваша пенсия. Это точнейший бесперебойно работающий механизм, постоянно стремящийся к гармонии между получением и расходом, между ростом и распадом. И ему нет дела до того, нравится вам то, что он делает, или нет, знаете вы об этом или нет, хотите ли вы нести за это ответственность или нет. ***Не забывая об этом, попробуйте представить, что узнает ваш телесный мозг из того послания, которое вы формулируете для него на языке образа жизни, и что будет результатом его ответных действий — рост или распад.***

За пределами эволюции.

Мы оказались в значительно измененной по сравнению с поколениями и поколениями наших предков ситуации, так как современный мир предоставляет нам такие избыточные возможности, такие дары цивилизации, которые не имеют параллелей в нашей биологии. В ознаменование примечательного триумфа эго над разумом мы пребываем в убеждении, что «созданы» именно для этой жизни, что современный человек по сути является существом двадцать первого века. Это глубоко ошибочный взгляд, который необходимо опровергнуть.

Современное человечество действительно оказалось в уникальном положении, отличном от положения всех поколений живых существ, на протяжении трех с лишним миллиардов лет осваивавших нашу планету: мы вырвались из огненного кольца эволюции. Просто встали и вышли за пределы природы. Большинство из нас, скорее всего, никогда в жизни не столкнутся с проблемой нехватки пищи. Мы перестали быть охотниками и добычей. Жизнь перестала быть узкой тропкой между голодом и изобилием. С точки зрения формирования человеческого вида смерть от голода или холода перестала быть фактором отбора. Впервые возникла ситуация, когда пищи всегда хватает, а сами мы не можем служить пищей для кого-то другого. Переоценить значимость этого скачка и глубину произошедших изменений невозможно. С трудом верится в то, что величайшими проблемами нашего существования стали излишества и безделье.

Неудивительно, что наши созданные по дарвинистским законам тела и примитивные мозги не в состоянии соответствовать таким стремительным и фундаментальным изменениям. Мы живем среди этого внезапно обретенного изобилия и отсутствия опасностей, как напившиеся вдрызг моряки, чудом спасшиеся из пучины. И вполне понятно, что мы от этого заболеваем. **Мы забываем о своих корнях, о своем прошлом, о том, как были созданы наши тела и наши мозги, и становимся жертвами новых страшных болезней.**

Подводя итог, скажем, что для нас, таких, какими мы были созданы, обретенный в последние годы образ жизни может считаться не чем иным, как болезнью.

Так как же сделать правильный выбор, как обеспечить своему организму рост, а не распад, омоложение, а не старение?

Урок, который необходимо усвоить, прост. Все ваши действия на физическом уровне, вся потребляемая вами пища, все ваши мысли и ощущения, все испытанные эмоции и жизненный опыт, накопленный вами, воздействуют физически на ваше тело и мозг в соответствии с законами природы, неизбежно сохраняющимися на протяжении миллионов и миллиардов лет. Физические нагрузки и активная, полноценная жизнь запускают в вашем организме поток сообщений с вложенным в них кодом роста.

Физические сигналы, источником которых служит сознательная и упорная активность, и сигналы эмоциональные, которые вы испускаете в состоянии вовлеченности в великую жизненную охоту, способны заглушить сигналы распада. Приложив не слишком большие усилия, вы сможете во многом сравняться с молодым человеком — тренируясь, общаясь, занимаясь любовью, — а ваше тело с радостью и легкостью откликнется на этот призыв.

Это требует постоянной работы, но ведь все мы всю жизнь выполняли какие-то обязанности и прикладывали к этому какие-то усилия, так что это вряд ли окажется непосильной задачей. Владая дарами современного мира и не позволяя себе терять контроль, вы сможете поставить перед собой реальную цель — дожить до восьмидесяти и более лет, чувствуя себя пятидесятилетним.

Заплыв против течения.

Правило Гарри №1:

Отныне и до конца жизни вы должны заниматься физкультурой по шесть дней в неделю.

Прошу прощения, но это непреложный факт. Никаких компромиссов, уступок и исключений не предусмотрено. Шесть дней, не меньше, каждую неделю, с полной отдачей, до самой смерти.

К этому времени (после 60-ти) течение уже достаточно сильно тащит вас, и, чтобы не сесть на мель, вам нужна твердая рука. Я бы даже сформулировал это правило более жестко: **«Вы должны интенсивно заниматься шесть дней в неделю»,** — но Гарри уверяет, что так я только напугаю вас.

Необходимость постоянных занятий кажется безумием, однако это не так. Безумие — это увлекающее вас течение. Задумайтесь об этом еще раз.

И вообще, не думайте о занятиях физкультурой как о нагрузке. Просто считайте их ежедневным сигналом роста, который должен получать ваш организм, чтобы справиться с этим безумным течением! Вы не упражняетесь, вы не тренируетесь, вы просто сообщаете своему телу то, что необходимо ему для того, чтобы быть сильнее, подвижнее, моложе, и делаете это на единственном понятном ему языке.

Некоторым людям сложно признать, что физкультура — это «серьезно». Им слегка неудобно заниматься ею, потому что они воспринимают ее как нечто сродни детским забавам. Можем сказать лишь одно: придется преодолеть такое отношение, потому что оно просто глупо. Ни одна другая вещь в Следующей Трети вашей жизни не может

сравниться по серьезности и значимости с ежедневными упражнениями. Если они кажутся вам игрой — ну и ладно, играйте на здоровье, вам же просто повезло, что вы можете этим заняться! Однако на самом деле по сути своей это чрезвычайно серьезно, ибо только это не даст вам превратиться в жалкую старую развалину. Что, все еще считаете, что есть кое-что поважнее? Ну счастливого пути!

Людам свойственен дух противоречия, и нам с Гарри постоянно задают вопросы: «А почему именно шесть дней? Что в этом такого важного? А почему нельзя заниматься по три дня? Или по два? Или по одному? Ведь лучше что-то, чем вообще ничего!» Нет, глупые вы сукины дети! Это не лучше, чем ничего! Ну, или скажем так, это настолько хуже для человека старше пятидесяти лет, чем упражнения по шесть дней в неделю, что мы не хотим, чтобы вы даже думали о таком. Это выпивает ваши жизненные силы и лишает вас воли. Это то, что выбросит вас на берег. Мы говорим о шести днях, потому что это то, что должно быть.

Мы постоянно слышим еще кое-что: «Ну да, ребята, это вы такие спортивные, и это просто ваша очередная спортивная заморочка. А я не спортсмен. И я ненавижу тренировки. Так что это все не для меня».

Ну да, конечно. Только знаете, в детстве ни я, ни Гарри не проявляли особых спортивных способностей. Однако, слава Богу, мы взялись за это всерьез, так что в результате получаем от этого удовольствие, но дело-то не в этом. Дело в том, что постоянные упражнения — это закодированное послание для вашего организма и, кстати, для вашего мозга в том числе, которое не дает ему стать старой развалиной.

Когда-то Гарри сказал мне вещь, поразившую меня: «Пройдет лет двадцать, и отсутствие занятий физкультурой шесть дней в неделю будет восприниматься как нечто столь же вредное для здоровья, как и курение двух пачек сигарет в день».

Соберись, тряпка!

Лучший способ войти в эту новую жизнь — глубоко вдохнуть, принять твердое решение и, ни о чем больше не задумываясь, прыгнуть. Сделайте это с максимальным драматизмом и помпой. Сообщите об этом всем окружающим. Откройте бутылку ценного вина. Все что угодно. Потому что это действительно нелегко. Но вместе с тем это самое важное для вас. Так что обеспечьте себе большие шансы на успех, приступив к этому как к по-настоящему большому, радостному и значительному событию. Не стоит говорить себе «Я попробую несколько дней поделаться так». Это не сработает. Задумайтесь об этом всерьез и надолго, а потом полностью окунитесь в это на всю оставшуюся жизнь. И тогда ваш путь будет усыпан розами.

Запишитесь в спортзал

Очень многие из вас наверняка будут вновь отчаянно мне возражать, однако я призываю вас записаться в спортзал. Я над вами не смеюсь, просто только спортзал может придать вашим занятиям необходимую структурированность. Возможно, вы считаете, что занятия на свежем воздухе в десять раз более приятны и полезны, чем занятия в помещении. Все равно запишитесь. На открытом воздухе, знаете ли, бывают и дождливые дни. А еще зима. К тому же в спортзале у вас будет возможность заниматься в группе с тренером и на тренажерах. **Вам просто нужно место, куда вы могли бы ходить как на работу.**

Но если даже если вы выглядите совершенно ужасно и просто не можете показаться там, где вас будут окружать молодые спортсмены... это вас не оправдывает! Есть множество спортклубов и залов, где более благосклонны к пожилым людям, и множество возможностей заниматься с личным тренером, если, конечно, вы можете себе это позволить. Лично я смог преодолеть в себе эту неловкость и пойти в общий зал, но о вкусах не спорят. Главное — пойти.

Самые лучшие люди ненавидят тренировки

Есть люди, которые очень нравятся нам с Гарри, но которые при этом ненавидят физкультуру и все, что с ней связано. Это мужчины и женщины, которые больше живут тем, что происходит у них в голове. Книжечки, оторванные от мира профессионалы, художники, садоводы... Люди, которые любят поесть, выпить и поговорить. Или просто почитать книгу в тишине и одиночестве. Они ненавидят спорт, ненавидят физические нагрузки, в детстве они ненавидели школу именно из-за того, что там тоже надо было

заниматься физкультурой. А еще они ненавидят таких, как мы, потому что мы все время пытаемся доказать им, как все это замечательно. И меняться они совершенно не собираются.

Но нам действительно нравятся эти люди, и мы просто призываем их хотя бы ненадолго оторваться от своих «умственных» упражнений и послушать то, что мы хотим сказать. На самом деле ничего не происходит исключительно «в голове». Мозг и тело — это единое целое.

Если вы и не любите упражнения, вы все равно должны их делать. Ради вашего сердца, ради вашего ума, ради вашей бессмертной души.

Биология роста и распада: что таится в ночи

В биологическом смысле не существует таких вещей, как пенсия или даже старение. Есть только рост и распад, и ваш организм ждет вашего выбора: что вы предпочтете?

Тело состоит из различных тканей — мышечной, соединительной, жировой и так далее, — каждая из которых со временем разрушается и требует постоянного обновления. И это не пассивный процесс. Вы не просто ждете, пока у вас что-нибудь «отвалится» и заменится на новое. Ваш организм сам, специально, уничтожает выработавшую свой ресурс часть и заменяет ее новой.

Хитрость, разумеется, в том, чтобы рост преобладал над распадом, и именно для этого и нужны постоянные упражнения. Оказывается, именно в нашей мускулатуре происходят биохимические процессы, необходимые для того, чтобы контролировать рост всех без исключения тканей вашего организма. Нервный импульс, заставляющий мышцу сокращаться, в то же самое время посылает и сигнал к ее восстановлению, поддерживая правильный баланс между ростом и распадом в мышечной ткани. Затем эти сигналы рассылаются дальше по организму. Если сигналы роста преобладают, тело начинает наращивать мышцы, в том числе и сердечную, клетки стенок сосудов, связок, костей, суставов и так далее.

Итак, именно физические нагрузки служат основной сигнальной системой, включающейся всякий раз, как вы приступаете к упражнениям. Именно благодаря этой системе запускается процесс укрепления и восстановления всего опорно-двигательного аппарата. А это, в свою очередь, служит основой для «правильной» биохимии мозга. Вот путь к тому самому омоложению, которое мы обещаем вам; вот что гарантирует вам укрепление иммунитета, здоровый сон, потерю лишних килограммов, нормальный уровень инсулина и протекание всех зависящих от него процессов, прекрасную потенцию, а также существенное снижение риска сердечных приступов, инсультов, гипертонии, болезни Альцгеймера, артрита, диабета, повышенного уровня холестерина и депрессии. Да-да, все это происходит именно благодаря физическим нагрузкам! Стоит вам расслабиться и дать своим мышцам прозябать в безделье, как процессы распада тут же возьмут верх.

Белые кровяные тельца — часть иммунной системы, и исходя из этого вы можете решить, что их основной функцией является защита от внешних инфекций. Это верно лишь отчасти, так как иммунная система выполняет и другую, не менее важную функцию в организме — разрушает его собственные элементы, давая возможность заменить их новыми. Белые кровяные тельца — это клетки-убийцы, запрограммированные на уничтожение бактерий, вирусов и раковых клеток путем их растворения. Однако тем же самым механизмом они пользуются для того, чтобы разрушать и растворять миллионы клеток, ежедневно завершающих свой жизненный цикл в организме.

Кратковременный стресс во время занятий физкультурой гарантирует правильное течение этого процесса. Как только происходит разрушение, ему на смену приходят восстановление и рост. Это свойство здорового организма. Именно разрушение, распад служит спусковым механизмом для восстановительных «работ». **Из всего вышеизложенного вы должны усвоить всего два основных положения.**

Первое: сигналом к росту служит распад.

И второе: упражнения вызывают воспалительный процесс, а он автоматически переходит в стадию восстановления тканей.

Вредным для организма может стать лишь чрезмерно затянувшееся воспаление, но в норме оно прекращается как раз тогда, когда необходимо запустить восстановление. Все эти процессы — воспаление и восстановление, разрушение и строительство, распад и рост — соединены в организме в один непрерывный автоматический круговорот.

Трудная задача, стоящая перед организмом любого из нас, — так регулировать этот круговорот, чтобы между распадом и ростом сохранялся здоровый баланс.

После того как стадия разрушения и уничтожения в процессе воспаления завершается, белые кровяные тельца уходят с арены, оставляя за собой чистую свежую основу, приготовленную для следующего этапа — собственно «строительных работ», то есть восстановления и роста. Именно эти биохимические процессы являются краеугольным камнем для той самой новой биологической науки, о которой мы говорим в этой книге, так что давайте слегка углубимся в детали. Белки, контролирующие воспаление, называются цитокинами, и именно они занимают главенствующее положение в любых регуляторных реакциях организма. Цитокины — это молекулы-посланники. Они могут открывать или блокировать практически все метаболические пути в тканях и клетках. Каждая ткань имеет свой набор специфических цитокинов, но все они способны контактировать друг с другом, обмениваясь информацией для того, чтобы держать в равновесии все процессы роста и распада в организме.

Одновременно в нем ведут свою работу сотни, а может быть, и тысячи различных цитокинов, осуществляя регуляцию и контроль на всех уровнях, вплоть до самого микроскопического. Однако для целей этой книги будет удобнее представить, что у нас есть всего два типа цитокинов, два основных химических соединения, контролирующих соответственно рост и распад во всех тканях тела. Это, конечно, большое упрощение, однако оно не искажает главных фактов, которые нас интересуют. Мы будем называть эти два цитокина цитокин-6 и цитокин-10, в честь двух специфических цитокинов — интерлейкинов 6 и 10, которые контролируют процессы роста и распада в мышечной ткани.

Цитокин-6, или, для краткости, С-6, — основное соединение, участвующее в процессе воспаления (распада), а цитокин-10, или просто С-10, — это основное вещество реакций роста и восстановления. С-6 синтезируется как в самих мышечных клетках, так и в крови в ответ на физические нагрузки, а С-10, в свою очередь, возникает в ответ на появление С-6. Именно благодаря этому чудесному механизму существует и функционирует непрерывный цикл распада — роста в организме. Появление С-6 запускает синтез С-10. Распад запускает рост.

Теперь, в свете всей этой информации, давайте по-новому взглянем на влияние упражнений на человеческий организм в целом. У каждого из нас в теле примерно 660 мышц, которые составляют около половины массы тела, исключая жировые запасы. Эти примерно 35-45 кг мышц являются огромным резервуаром С-6 и С-10, хранилищем потенциальной молодости, которая может вернуться к вам, если вы сыграете в этом свою сознательную роль. Упражнения ведут к восстановлению клеток и тканей, обновлению организма и общему росту благодаря производству С-6. При любых физических нагрузках выработка С-6 растет в логарифмической пропорции по отношению к их длительности и интенсивности. У марафонцев к концу забега уровень С-6 в организме возрастает в сотни раз. Это автоматический механизм регуляции и коррекции степени воспаления и последующего роста. ***Иными словами, выработанное во время нагрузки количество С-6 определяет количество С-10, которое вырабатывается в ответ позднее.***

С-10 — это волшебный ключик к той двери, за которой вас ждет новая молодость.

Не давайте музыке умолкнуть

Вот что важно: не любой распад полезен и наличие цитокина-6 не всегда означает наличие цитокина-10. При сидячем образе жизни дьявол находит работу для скучающих мышц. Возникает постоянное тихое воспаление, недостаточное для запуска синтеза С-10. Усиленный рост может начаться лишь после резкого выброса С-6, связанного со значительными физическими нагрузками.

Еще одно печальное обстоятельство: с возрастом фоновый уровень производства С-6 растет вне зависимости от того, чем вы занимаетесь. Пыль накапливается в складках. Грустно, но факт. Течение постепенно усиливается. Все громче шипение в ночи.

Ваш мозг, естественно, также не остается от этого в стороне. Хронический эмоциональный стресс приводит к фоновому высвобождению С-6. Одиночество, скука, апатия, нервозность — и шипение в ночи. Вы можете воспрепятствовать этому, поддерживая себя в форме, не давая себе времени скучать.

Исследователи протестировали на выносливость 10 000 человек, а через пять лет провели повторный тест той же группы. Выяснилось, что уровень смертности среди тех участников эксперимента, которые имели при первом испытании наилучшую физическую подготовку, на треть ниже, чем у тех, кто в первом тесте показал наихудшие результаты. Только задумайтесь: на треть! И что еще более привлекательно для нас: среди тех, кто в момент первого теста вел сидячий образ жизни, но изменил его ко второму, смертность упала примерно наполовину!

Сердце-спортсмен

За все время жизни человека сердце совершает примерно четыре миллиарда биений без перерыва. Без единой минуты на отдых или восстановление. Все его способности и качества сохраняются практически без изменений от начала до конца жизни человека. Драматические изменения происходят исключительно в системе кровообращения, нарушиться может способность сосудов нести ко всем органам кровь и кислород. Артерии исключительно гибки и прочны, но по мере разрастания холестериновых бляшек их стенки становятся жесткими, но хрупкими. В какой-то момент бляшка трескается. Возникает микроскопический разрыв во внутренней выстилке артерии, как будто крошечный порез при бритье. Но, как бы мал он ни был, это все же разрыв, нарушение, и через эту крошечную трещину изнутри бляшки в кровь начинает просачиваться едкий, несущий воспаление холестерин. И самое смешное, не будь это так печально, что, хотя этот «порез» возникает на внутренней стенке артерии, организм все равно воспринимает его точно так же, как и любое другое поверхностное повреждение, и действует по стандартной схеме остановки кровотечения. В результате получается сгусток как раз посередине кровотока. И этот тромб растет, постепенно перекрывая «макаронину», определенный участок сердечной мышцы перестает получать свою долю кровоснабжения, и происходит инфаркт. Годы неправильного образа жизни настигают вас поистине за один удар сердца.

Инсульт происходит примерно по той же схеме, но в этом случае тромб формируется в более крупной сонной артерии, питающей мозг, поэтому она не блокируется сразу. Вместо этого отдельные кусочки тромба могут отрываться и путешествовать дальше внутрь мозга, пока не оказываются в такой маленькой артерии, которую могут закупорить полностью. В этом случае умирает соответствующий участок мозга, и происходит инсульт.

Из этой смертельно опасной ситуации есть два выхода.

Первый — посадить себя и, соответственно, свои холестериновые бляшки на диету или попытаться разрушить их медицинскими препаратами. Процесс воспаления не будет прекращен полностью, однако он уже не будет смертельно опасен. Вы станете старым и слабым, но преждевременная и внезапная смерть грозить вам уже не будет.

Второй путь к спасению — поменять в целом биологию вашего организма от воспаления к восстановлению. Это можно совершить и с помощью физических нагрузок, и с помощью изменений в эмоциональной и социальной сфере, но лучше всего эти два фактора работают вместе.

(О современных исследованиях в области влияния физических нагрузок на ДНК и IQ можно прочитать [здесь](#) и [здесь](#)).

Правило Гарри №2:

Интенсивно занимайтесь аэробикой по четыре дня в неделю до конца жизни (минимум – по 45 минут: велосипед, гребля, плавание, лыжный кросс, быстрая ходьба).

Правило Гарри №3:

Занимайтесь интенсивными силовыми упражнениями с весом два дня в неделю до конца своей жизни (минимум – по 45 минут).

Биологические основы силовых тренировок

Аэробика имеет отношение преимущественно к способности мышц выдерживать длительное напряжение. Силовые тренировки по определению направлены на развитие мускульной силы, но, что интересно, значение здесь имеет не только сила как таковая, но и особая форма нервной координации. Причем значение очень большое. Работая с весом, вы наращиваете мышечную массу, и это важно; однако в наибольшей степени меняет вашу жизнь именно улучшение координации. В данном случае, говоря о координации, мы имеем в виду не связь, подобную той, что существует между зрением и движением, а совместную работу всех структурных единиц мышечной ткани и нервных волокон — то есть тела и мозга.

Как правило, старея, человек не осознает того, что его нервная система начинает разрушаться, однако именно эти процессы деградации лежат в основе болезней суставов, ослабления мышц, снижения физической активности и упадка сил. Повернуть их вспять можно с помощью силовых тренировок.

Проблемы начинаются тогда, когда мышцы, нервные соединения мозга и рефлекторные дуги слабеют и разрушаются в результате долгих лет относительно малоподвижного существования. Обычной повседневной активности недостаточно, чтобы включить ростовой механизм С-10. Процесс отодвигания кресла от стола — слишком банальное задание для вашего физического мозга, и с течением времени — лет и десятилетий — целые его отделы в знак протеста впадают в спячку.

Помните о пороге, который нужно преодолеть, чтобы начался синтез С-10? Это критический уровень нагрузки, при котором количество С-6 оказывается достаточным для того, чтобы начал образовываться С-10. Ниже этого порога существует лишь С-6, сигнализирующий о хроническом распаде. Чтобы преодолеть этот порог, обеспечить вашей нервной системе, вашим мышцам, связкам и суставам приток С-10 и при этом обрести силу и координацию, необходимы силовые тренировки.

Правило Гарри №4:

Тратьте меньше (денег), чем получаете. Перестаньте есть всякую гадость.

Из тысяч научных исследований, проведенных за десятки лет, очевиден вывод: **никогда не садитесь на диету.** Единственный способ потерять вес — программа регулярных интенсивных занятий физкультурой плюс отказ от наиболее вредной пищи, навязываемой нам современной западной культурой питания, и снижение дневного потребления калорий. Хотел бы я быть неправым, но увы. Эта глава — не о диетах, а о питании. Итак, как вам уже сказал Крис, прекратите есть всякую гадость. Теперь объясню почему.

Возможно, вы уже догадались, что сейчас нам предстоит вновь вернуться к Дарвину и к тому, как реагирует ваш дарвинистский организм на факторы среды, в данном случае на пищу. Да, именно этот подход позволит вам понять, о чем мы говорим, призывая вас не переключаться в «режим бескормицы», неизбежно ведущий к ожирению. А также избегать «продуктового мусора», который приучает вас объедаться и вызывает воспалительные реакции в клетках.

Здесь самое важное — усвоить, что ваше дарвинистское тело не знает, что делать с излишками. Оно не знает, как вести себя в условиях постоянного потребления из-

лишней пищи. Оно не создано для переизбытка и бездействия, поэтому реагирует на такую ситуацию извращенным образом. Она воспринимает ее как сигнал голода.

Большинство животных реагирует на приход весны вложением избытка калорий в мышечную массу и общий рост. Доступной пищи может быть сколько угодно, но животное весной ни за что не будет жиреть, оно лишь растет и становится сильнее.

Естественный сезон накопления жира — канун зимы. А весной естественно быть стройным и сильным. Добыча в изобилии, вы — здоровый хищник, и лишние фунты жира вам совершенно ни к чему.

Зато именно это нужно в сезон приближающейся бескормицы. И что же служит для человека сигналом к этому? Малоподвижный образ жизни. Когда добычи становится мало или она исчезает совсем, природа предписывает нам сидеть на месте, сберегая максимум энергии. Поэтому ваш организм реагирует именно на этот сигнал, воспринимая бездеятельность как признак того, что вам грозит смерть от голода, и чтобы ее избежать, надо делать запасы. При этом реальное количество пищи, имеющееся в наличии, значения не имеет.

У человека сигналы приближающейся бескормицы могут в чем-то отличаться от других животных, но биологическая основа ответной реакции на них одинакова для всех живых существ: это биология распада.

По сути, в основе ожирения лежат биохимические процессы распада. Остановка всех процессов жизнедеятельности, которые не являются жизненно необходимыми, ради того, чтобы пережить холода, засуху или бескормицу. То, что еды сегодня достаточно или даже более чем достаточно, ничего не меняет.

И вот что интересно: эта биологическая реакция запускается нашим старым знакомым — цитокином С-6 и отключается цитокином С-10, образующимся как следствие физических нагрузок.

Исходя из всего вышеизложенного, единственное, что вы можете сделать для того, чтобы предотвратить или ликвидировать ожирение, — быть физически активным. Заниматься достаточно регулярно для того, чтобы каждый день посылать организму «весенние» сигналы. Цель упражнений — не столько «сжечь» калории, сколько подать всем частям тела сигнал к росту, к построению новых элементов тканей, к стабильному повышению уровня основного метаболизма. В этом случае лишние калории потребляются даже во время сна. На снижение веса требуется некоторое время, но рано или поздно оно обязательно происходит. Да, ограничить потребление все-таки придется, так как даже самый активный метаболизм можно переполнить избытком калорий, но когда вы в форме, перенести это легче. **Вашему организму не требуется лишнее горючее, и вы станете другим человеком в течение нескольких месяцев, может быть, года; и произойдет это совершенно автоматически, без участия вашего сознания. Так что о контроле за размером порций совсем забывать все же не стоит. Пусть у вас выработается привычка к умеренности, и в один прекрасный день вы обнаружите, что чувствуете себя сытым после легкой закуски, и вполне удовлетворяетесь тарелкой салата на ланч. А пока просто исключите из меню все продукты, способные вас убить.**

Обойдемся без крахмала: «белые» продукты

Один из таких продуктов-убийц — это крахмал (очищенные углеводы), то есть в поднятой нынче шумихе вокруг вредных углеводов есть немалая доля правды. (Приятно осознавать, что наконец-то всеобщее диетологическое увлечение оказалось не совсем бессмысленным.) **Вредные углеводы — это «белые» продукты: картофель, шлифованный рис и еще много всего, что сделано из муки «высшего качества». В натуральных же продуктах — фруктах, овощах и цельном зерне — можно найти полезные углеводы, помимо этого, они достаточно низкокалорийны. Крахмал вреден тем, что заставляет вас есть еще и еще.**

Крахмал так вреден потому, что с химической точки зрения — это сахар, а именно сахар определяет «прочтение» организмом количества поглощенной пищи. Если совсем кратко, то организм судит о том, сколько вы съели, по поступлению в него сахара. Как ни странно это может звучать, но это действительно так, и это имеет крайне важное значение. Почему? В пищеварении участвуют сильнодействующие и потенциально опасные химические агенты. Эти вещества специально созданы для расщепления и поглощения того, что мы едим, в том числе, к примеру, мяса. А значит, они вполне способны

на то, чтобы расщеплять и наши собственные ткани. Так, кислота, содержащаяся в желудочном соке, может прожечь стенку желудка, а избыток инсулина — одного из незаменимых регуляторов пищеварения — может запросто убить вас. Поэтому очень важно, чтобы организм вырабатывал эти вещества в строго отмеренных дозах, требующихся для переваривания того количества пищи, которое в него поступило. Не меньше, потому что нужно усвоить всю доступную энергию, но и ни в коем случае не больше, потому что иначе начнется самопереваривание. Для того, чтобы регулировать количество пищеварительных агентов, требуется какой-то надежный сигнал, поступающий с потребляемой пищей. Таким сигналом оказывается содержание глюкозы (свободного сахара).

Повышение уровня глюкозы в крови после приема пищи позволяет очень точно определить, сколько было поглощено калорий. Именно благодаря этому сахар и стал наиболее важным регуляторным сигналом для процессов пищеварения. Не единственным, но тем не менее самым важным. Количество глюкозы, которое организм может получить из определенной пищи, называется гликемическим индексом, и это важнейший показатель среди питательных свойств продукта. На этикетках вы его не найдете, однако диабетики твердо помнят эти цифры.*

*о гликемическом индексе разных продуктов можно прочесть [здесь](#).

Так как в природе свободного сахара мало, небольшое повышение его содержания в крови свидетельствует об обильной трапезе. Не забудьте, что выработка всех веществ, необходимых для реакций переработки пищи (инсулина и всех прочих гормонов и ферментов), зависит именно от этого сигнала.

Но в мире фастфуда вся эта сбалансированная система идет вразнос.

И вот о чем нужно задуматься за обедом. Картофельное пюре дает нам больше глюкозы (той самой, что попадает прямо в кровь и регулирует пищеварение), чем обычный сахар-рафинад или песок. А еще — в одной-единственной баночке колы сахара столько же, сколько в пяти фунтах оленины. А такой факт: не говоря уже о насыщенных жирах, в большой порции жареного картофеля свободного сахара больше, чем в пяти фунтах лосятины. Что скажете? Как, по-вашему, должен реагировать на такую ситуацию организм? Он оказывается совершенно сбитым с толку. Потому что, съев на обед картошку с котлетой и выпив стакан газировки, вы потребляете 1000 килокалорий, но судя по полученным организмом сигналам, это равноценно потреблению 10 000 килокалорий «натуральной пищи». И организм сходит с ума, вырабатывая в ответ огромные количества инсулина и других пищеварительных агентов.

В этом и заключается вред крахмала. Вы требуете от организма в десять раз больше пищеварительных ресурсов, чем необходимо на самом деле.

А дальше начинается то, что в природе произойти не может. Вначале ваш организм выжимает все возможные калории из того, что вы только что съели. Далее, исходя из впечатления, произведенного на организм такой трапезой, он пытается преобразовать все излишки энергии в жир (пребывая в уверенности, что вам досталась действительно крупная добыча). А после этого, так и не получив ожидаемого количества материала для переработки, но при этом уже имея запас инсулина, в десять раз превышающий реально требуемый, он мгновенно расправляется со всеми излишками сахара в крови, и вы снова испытываете голод. Причем очень сильный голод, так что вы снова принимаетесь есть, и обычно много. Вашему бедному дарвинистскому организму кажется, что вы в течение двух часов успеваете объесться, страшно проголодаться и снова объесться, — и у него нет этому никакого разумного объяснения! В природе не существует ситуаций, аналогичных этому сверхбыстрому изменению степени насыщения.

Вся система идет вразнос, не в силах справиться с хаосом сверхпотребления и распада. Это как рок-концерт, где музыканты разбивают свои гитары о сцену. Шума много, но музыки никакой. Одно из следствий этого хаоса — сахарный диабет. Некоторые другие — ожирение, артрит, заболевания сердца, рак и инсульты.

Итак, возвращаемся к простому правилу: не садитесь на диету, но перестаньте питаться всякой гадостью. Что бы вы ни делали в остальном, откажитесь от продуктового мусора. Замените крахмал и сахар фруктами, овощами и цельными крупами — примитивными, неочищенными зерновыми и продуктами из них, например, такими, как хлеб «7 злаков». Не ешьте больше, чем хочется. Откажитесь от всяческих «супер»-порций, будь то картофель в закусочной фастфуда или попкорн в кинотеатре. Всерьез задумайтесь о возможности ограничить обед какой-нибудь легкой закуской и салатом. Даже при этом вы, скорее всего, будете потреблять больше калорий, чем вам требуется, но это только начало.

Жир как топливо

Теперь, когда вы узнали о том, как потребление крахмала и вызванный им мощный выброс инсулина заставляют организм усваивать энергию, содержащуюся в пище, до последней капли и запасать ее в виде жира, самое время лучше разобраться, что же он собой представляет и зачем нужен. И вас наверняка поджидают здесь неожиданные открытия. Жир выполняет в организме три основных функции, и распирать вашу талию — самая последняя из них. Мы привыкли воспринимать жир только как запасующую ткань, искажающую вашу фигуру и увеличивающуюся в объеме год от года, однако в природе жир — весьма активная и деятельная ткань. В инертную массу он превращается лишь накануне зимы. Активный жир — это здоровый, необходимый, исключительно полезный материал. Губит же нас неактивный, «зимний» жир.

Вначале разберемся с жиром активным, с тем, что мы потребляем и тратим ежедневно. Он может храниться в организме от нескольких часов до нескольких суток, но он нестабилен и исчезает из организма так же легко, как появляется. Это жир, содержащий те самые полезные для здоровья ненасыщенные жирные кислоты, о которых вы наверняка уже слышали. Мы должны преимущественно потреблять именно такой жир, который служит основным топливом для метаболических реакций и важным строительным элементом для вашего тела.

Жиры обеспечивают организму постоянный приток энергии днем и ночью, и потеря веса при занятиях физкультурой связана именно с этим. Представьте, какой поток С-6 циркулирует в организме марафонца во время забега и какую волну С-10 он поднимает следом: по всем утомленным, поврежденным мышцам распространяется очищающее воспаление, а его сменяет активный рост тканей. Все эти процессы осуществляются за счет энергии жиров.

Процессы восстановления и роста тканей продолжаются в организме долгие часы после нагрузки, и все это время он трудится на полную мощность, расщепляя дополнительное количество жиров для того, чтобы восстановить энергетический потенциал мышц, восполнить резервы глюкозы и «отремонтировать» поврежденные ткани. На завтра вы должны быть полностью готовы к новым нагрузкам. В процессе восстановления после тренировки сжигается гораздо больше жира, чем во время нее самой. В этом и заключается хитрость избавления от лишнего веса: покидая спортзал, вы продолжаете до конца дня жить на повышенном уровне метаболических реакций. И даже после того, как восстановительные процессы завершены и все запасы восполнены, они все равно продолжают идти быстрее, чем у малоподвижного человека, — в том числе и во сне!

Это ключевая идея: серьезные занятия физкультурой способны дать вам пятидесятипроцентное повышение основного метаболизма — то есть скорости реакций, идущих в организме в состоянии покоя. Этим и объясняется снижение веса.

Жир как запасное вещество

В нашем рационе сегодня преобладают насыщенные жиры — это та форма жира, которая служит энергетическим резервом на случай неблагоприятных условий. В природе это очень важное вещество, больше других подходящее для хранения резервных запасов энергии благодаря своей легкости и компактности. Не исключено, что, глядя на свой выпирающий живот, вам трудно в это поверить, однако это так. Жир по энергетической ценности на единицу массы вдвое превосходит сахара. Еще один факт, способный вызвать недоверие в нашем пончиковом обществе, — в природе даже этот жир сравнительно легко удаляется из организма. Но в условиях постоянной «зимы», которые мы успешно имитируем собственным обжорством и ленью, человеческий организм ста-

рается всеми силами сохранить каждую калорию в форме насыщенных жиров и готов цепляться за эти запасы до последнего.

Насыщенные жиры лучше всего хранятся как в вашем организме, так и в составе пирожных на полке супермаркета; они изначально задуманы природой как долговременный резерв. Поэтому их так полюбили в пищевой промышленности. Производители продуктов, богатых насыщенными жирами, вовсе не пылают к вам ненавистью и не желают вам скорой смерти - им просто нравится то, что насыщенные жиры химически стабильны, могут храниться долгое время и хорошо удерживают запахи. Жаль только, что ваш организм тоже предпочитает стабильность и «лежание на полке».

А теперь — еще плохие новости. Насыщенные жиры отнюдь не пассивная масса - они являются в организме воспалительным фактором, сигнализирующим о наступлении сезона распада. Если лабораторным животным в корм добавляют эти жиры, у них тут же начинает вырабатываться С-6. У тучных людей белковые факторы воспаления обнаруживаются в крови в пять раз чаще, чем у худощавых, а у людей, ведущих малоподвижный образ жизни, даже при контроле за весом, в четыре раза чаще, чем у спортивных. Не забывайте, что белковые факторы воспаления — это те самые вещества, которые способны убить вас, вызвав инфаркт, инсульт или рак. Именно поэтому частота случаев рака простаты, толстого кишечника, груди и яичников в разных регионах прямо пропорциональна количеству насыщенных жиров в рационе.

* другие материалы по здоровому питанию:

- Б. Болотов. ПРОГРАММА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ (bolotov) - [здесь](#).
- К. Монастырский. ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ (monastyrsky) - [здесь](#).
- РАЦИОН ЗДОРОВЬЯ (ration) - [здесь](#).
- СУПЕРПРОДУКТЫ (superproducts) - [здесь](#).
- САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ КИСЕЛЬ (usefull_kissel) - [здесь](#).
- ПОЛЬЗА ВЕГЕТАРИАНСТВА (usefull_vegetarian) - [здесь](#).

Правило Гарри №5: Не будьте безразличными.

Правило Гарри №6: Оставайтесь связанными с людьми.

Программа занятий физкультурой «Моложе с каждым годом» для всех и каждого.

Мы надеемся, теперь вам уже точно ясно, что эта книга — не пособие по физкультуре. Это пособие по изменению всей вашей жизни. Но нас так часто спрашивают, с чего начинать, что мы решили наконец дать этот краткий свод основных рекомендаций, касающихся физкультуры. Это ни в коем случае не жестко установленный стандарт. Пусть он просто поможет вам начать, а дальше вы можете менять его по своему усмотрению или вообще придумать собственную программу.

Уровень I

Ваша первая цель — в течение сорока пяти минут выполнять упражнения из раздела «долгой и медленной» аэробики, не испытывая трудностей. Другими словами, вы должны научиться поднимать свой уровень сердечных сокращений до 60-65% от максимального и удерживать его все время сорокапятиминутной поездки на велосипеде или прогулки бодрым шагом, при этом будучи в состоянии разговаривать. (Если вы забыли, как вычисляется максимальное число сердечных сокращений, то это очень просто: отнимите ваш возраст от 220. Это приблизительное значение, но для начала его достаточно.)

В самом начале делайте только то, что в состоянии сделать. Попробуйте позаниматься на тренажерах — велосипедном, беговой дорожке, «лесенке», эллиптическом. Поплавайте в бассейне. Просто ходите. Может быть, вы выдохнетесь уже через десять минут, а может быть, и через пять. Ну и ладно. Остановитесь. Может быть, ваше сердце вдруг начнет колотиться с сумасшедшей скоростью. Остановитесь. Это тоже нормально. Просто на следующий день вставайте и снова делайте что можете. Продолжайте в том же духе, пока не достигнете сорокапятиминутной отметки. Если окажется, что вы не выйдете за пределы первого уровня до конца жизни, ну и прекрасно. Главное — обязательно заниматься шесть дней в неделю тем, на что вы способны.

Уровень II

Этот уровень совсем не сложен. Четыре дня в неделю занимайтесь тем же самым, что и на уровне первом. А еще два дня посвятите сорокапятиминутным тренировкам с

весом. Только не забывайте вначале размяться. Первое время, пока не будете хорошо ориентироваться в «качалке», занимайтесь с тренером. А потом просто не забывайте приходить туда.

Уровень III

А тут начинается настоящее веселье. Вы продолжаете заниматься шесть раз в неделю, но чередуете разные варианты тренировок. Один или два раза в неделю занимайтесь «медленной» аэробикой. В оставшиеся «сердечные» дни (не забывайте, что аэробике вы в любом случае должны уделять по четыре дня в неделю) выкладывайтесь полностью, доводя уровень сердечных сокращений до 70-85% от максимума. Может быть, вам захочется попробовать прерывистые тренировки и даже рискнуть разогнать свое сердце до 85-100% от максимума на пару минут, просто чтобы узнать, что это такое. Два дня в неделю продолжайте поднимать тяжести. Можно сочетать аэробiku и силовые тренировки в один день. Придумывайте что хотите, главное — занимайтесь.

В качестве особого дополнения к третьему уровню хотя бы раз в месяц предпринимайте особо долгие «медленные» тренировки — двухчасовую бодрую прогулку к любимой рыбной заводи или трехчасовой велокросс по проселочным дорогам. Или еще что-нибудь. Что хотите.

Занимайтесь. Радуйтесь жизни. «Работайте» шесть дней в неделю.

Гарри

Мы представили вам глубоко оптимистичный и при этом глубоко обоснованный взгляд на старение. Выбор модели жизни в предстоящие годы предоставлен вам, и она может быть действительно замечательной.

Главная идея проста, как все гениальное: интенсивно занимайтесь физкультурой и станете моложе. Заботьтесь об окружающих и станете счастливее. Постройте значимую жизнь, и вы станете богаче.

Крис

Да, я оптимист, и я этого не скрываю. Когда мы дописывали эту книгу, мне пошел восьмой десяток, и именно с оптимизмом я смотрю в предстоящее десятилетие — а если повезет, то и в следующее за ним. Можно сказать, что это настроение — главное, что должны вынести наши читатели из этой книги. Мы надеемся, что Следующая Треть жизни больше не будет их пугать.

Я сам когда-то воспринимал старость так же, как большинство прочих, и мрачно ожидал неизбежного одиночества и телесной немощи. Но сегодня, обретя опыт последних нескольких лет и поддержку современной науки, я категорически поменял взгляд на вещи. И теперь гляжу в будущее спокойно и радостно. Это невероятно здорово! Именно так и надо смотреть на то, что впереди.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

В заключение приведу 2 фрагмента из подборки «НИКОГДА НЕ ПОЗДНО!» ([здесь](#)):

Игорь Гольдман начал заниматься спортом, когда ему было 65 лет. Сейчас ему 78, он ставит мировые рекорды в жиме штанги, а в свободное от соревнований время руководит биотехнологическим центром и работает над получением ключевого для человеческого иммунитета белка — лактоферрина.



Аида Мендес из Бразилии впервые прыгнула с парашютом, когда ей исполнилось 100 лет. Ей так понравилось, что с тех пор она прыгнула еще два раза, за что попала в Книгу рекордов Гиннеса. «Нужно быть храбрым, в жизни пригодится» — пояснила она, приземлившись после своего третьего прыжка в возрасте 103 года.



И, наконец, последнее. Если двигаться по программе Кроули и Лоджа никак не получается, можно заменить его... дрожанием (!):

IsraellInfo.ru.

ЗДОРОВЬЕ

8 февраля 2014

ДРОЖАТЬ ОТ ХОЛОДА ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

С тех пор, как ученые открыли, что не только у младенцев, но и у взрослых людей в организме присутствует не только «плохой» белый, но и «хороший» коричневый жир, обладающий способностью сжигать калории и защищающий от ожирения и диабета, этот коричневый жир стал новой надеждой медицины.

Люди с более высоким содержанием коричневого жира в организме стройнее, уровень сахара в крови у них ниже, а холод они переносят лучше, так как именно защита от холода и является главной функцией коричневого жира. Если «научить» организм трансформировать «плохой» белый жир, накапливающий калории, в «хороший» коричневый, который их сжигает, это может стать ключом к лечению главной эпидемии нашей эпохи.

С 2012 года известно, что трансформацию белого жира в коричневый провоцирует гормон иризин (irisin), который вырабатывается в мышцах во время физической нагрузки.

Но недавние опыты группы австралийских ученых под руководством доктора Пола Ли показали, что этот гормон вырабатывается в мышцах и тогда, когда человек дрожит от холода, причем по количеству вырабатываемого иризина 10 минут дрожания на морозе эквивалентны часу нагрузки на велотренажере.

Австралийские доктора набрали группу здоровых молодых добровольцев и поместили их в холодное помещение, постепенно понижая температуру от минус шести до минус 11 градусов. При температуре минус 7-8 градусов участники начинали дрожать, и экспериментаторы брали у них кровь на содержание гормонов.

Так что можно разгрузить холодильник, легко одеться и забраться туда, не забыв взять с собой часы и фонарик: 10 минут дрожи и вы получили час физической нагрузки!



ДОКЛАДЧИК НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕТ
прочитать всю книгу «МОЛОЖЕ С КАЖДЫМ ГОДОМ»
- и не один раз! - потому что:

- 1. это критически важно для вашего здоровья и долголетия;**
- 2. в докладе, из-за ограниченного времени, освещено менее 10% содержания книги;**
- 3. это очень познавательное и вместе с тем интересное и увлекательное чтение, и, кроме того, там содержатся подробные рекомендации для новичков;**
- 4. это укрепит ваше решение начать следовать по предложенному пути.**

Сделать это можно, зайдя на сайт ДУХа, страница «ДОКЛАДЫ И СТАТЬИ НА АКТУАЛЬНЫЕ ТЕМЫ», п. 11.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!