

Анастасия Пономаренко
ведущий психолог

Семен Лавриненко
врач-практік

ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ВОЗРАСТА

УПРАВЛЯЙ И МОЛОДЕЙ

Как
преодолеть
лень, стать
здоровым
и жить
долго



Москва 2016

УДК 613
ББК 51.204.0
П56

ПОНОМАРЕНКО АНАСТАСИЯ АЛЕКСАНДРОВНА — практикующий психолог, специалист по возрастной психологии, генеральный директор Международного научного общества психологической помощи населению и профилактики старения. Автор научно-популярных статей, участник и спикер научно-практических конференций по психологии.

ЛАВРИНЕНКО СЕМЕН ВАЛЕРЬЕВИЧ — выпускник РНИМУ им. Пирогова. Представитель большой врачебной династии, автор научно-популярных статей, участник научно-практических конференций в anti-aging медицины.

Мнение автора может не совпадать с мнением редакции.
Прежде чем следовать рекомендациям в книге,
проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Пономаренко, Анастасия Александровна.
П56 Здоровье без возраста : управляй и молодей / Анастасия Пономаренко, Семен Лавриненко. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 160 с. — (45 лучше, чем 20).

ISBN 978-5-04-119988-3

Волшебной таблетки для продления молодости и обретения здоровья пока не существует. Однако некоторые продолжают тратить деньги на бесполезные препараты, а время — на неработающие методики. Следы возраста сотрут не волшебные пильоли, а проверенная информация, сознательное отношение к своему организму и недорогие способы, эффект которых подтвержден научными исследованиями.

Четвертая совместная книга авторов — профессиональных психолога и врача — о том, как эффективно управлять здоровьем, чтобы дожить до возраста счастья и обрести второе дыхание, повернуть вспять биологические часы. Можно начать снижать свой возраст с нее, если вы не читали трех предыдущих книг.

Пятнадцать конкретных, работающих механизмов позволяют повысить собственную энергетику, укрепить и сохранить хорошее самочувствие. В книге есть отдельная страница для самостоятельного раскрашивания, которая окажет особое положительное воздействие. Все стратегии, приведенные в книге, опробованы на многочисленных тренингах и семинарах и подтверждены результатами психологических экспериментов и доказательной медициной.

УДК 613
ББК 51.204.0

© Пономаренко А.А., Лавриненко С.В.,
текст, 2016

© Авриль Ян Ален Виктор,
илюстрации, 2016

© ООО «Издательство «Э», 2016

ISBN 978-5-04-119988-3



Содержание



Введение	5
Необходимость в средстве Макропулоса	7
Стратегия № 1	19
Особенности национальной погони за молодостью	21
Механизм № 1. <i>Волшебство антивозрастной косметики</i>	21
Механизм № 2. <i>Откуда токсины?</i>	27
Механизм № 3. <i>Долой холестерин?</i>	33
Механизм № 4. <i>Едим и худеем</i>	39
Механизм № 5. <i>Девчонки уже не стоят в сторонке</i>	47
Резюме. 5 действий, которые вы можете сделать прямо сейчас, чтобы оценить правильность стратегии, направленной на сохранение молодости и здоровья	53
Стратегия № 2	55
В краю вечной молодости	57
Механизм № 1. <i>Любовь и нож</i>	57
Механизм № 2. <i>Весь жир на теле мы разрушим</i>	66
Механизм № 3. <i>Гормональный статус-кво</i> . .	74
Механизм № 4. <i>Стресс насущный</i>	84
Механизм № 5. <i>Генетическая азбука</i>	92

Резюме. 5 действий, которые вы можете сделать прямо сейчас, чтобы продлить молодость	99
Стратегия № 3	101
Великий омолаживающий путь	103
Механизм № 1. Пять принципов молодости	103
Механизм № 2. <i>Anti-aging</i> медицина — смазка для вечного двигателя	114
Механизм № 3. Смейся, паяц	120
Механизм № 4. Живительная сила упражнений	126
Механизм № 5. Цели бывают разные	132
Резюме. 5 действий, которые вы можете сделать прямо сейчас, чтобы начать восхождение к вершинам молодости и долголетия	140
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	142
Приложения	147
Соотношение возраста и ИМТ	149
Влияние стресса на гомеостаз	150
Раскрась себя	151
7 дней: программа физических нагрузок, продlevающая молодость	152
Краткий словарь необходимых терминов	157

Введение





Необходимость в средстве Макропулоса



Сорокалетние,
Как цветы многолетние,
Только вошли во вкус!
Треть жизни прошла уже,
Но звучит глубоко в душе
Блюз 18+

«Уральские пельмени»

Все хотят жить долго и счастливо — не случайно большинство сказок заканчивается именно такими словами, оставляя у читателей сладостный привкус легкости счастливого бытия. Действительно, в сказочном финале главные герои, как правило, молоды, энергичны, здоровы. Почему бы им не прожить долгую и счастливую жизнь?

О том, что счастье в значительной степени зависит от здоровья, стали задумываться совсем недавно. Лет сто назад большинство людей просто не доживало до такого возраста, когда сохранение здоровья становилось главным приоритетом. За последние же 10 лет, по данным ученых, продолжительность жизни в мире уве-

личилась на 4 года, что является очень высоким показателем. До сих пор неизвестно, почему так произошло — ведь далеко не всем доступна квалифицированная медицинская помощь и хорошее питание.

Соответственно, если продолжительность жизни возросла, то и период активности увеличился. И жизнь теперь предоставляет массу новых возможностей для самореализации. Никто уже не удивляется семидесятилетним работникам. Пойти получать второе высшее в 40? Загляните в любую магистерскую группу любого вуза — уверяем вас, что большинство учеников будут те, кому за...

Однако, чтобы иметь возможность пользоваться всеми современными благами цивилизации, нужно иметь хорошее здоровье. Ведь именно хорошее здоровье является основой той энергии, которая позволяет вести активный образ жизни. Именно хорошее здоровье обеспечивает слаженность работы всех функциональных систем организма. Думаем, что почти все понимают: если что-то болит, колет или тянет, то никакая радость жизни вкупе с самореализацией недоступна. Хочется, чтобы тебя все оставили в покое — о какой уж тут созидательной энергии можно говорить!

Мы сами делаем все для того, чтобы жить меньше, чем могли бы.

Тем не менее многие подходят к процессу сохранения здоровья бездумно. Верят во всевозможные волшебные палочки и амулеты. Садятся на драконовские диеты, пьют различные таблетки для похудения — а потом долго и дорого избавляются от проблем с пищеварением. Хотят быстро получить результат, затратив минимальные усилия. Взрослые люди, продолжающие верить в сказки...

Или перекладывают заботу о собственном самочувствии на кого-то: правительство, международные организации, врачей. Самое удивительное, что даже если этот «кто-то» действительно проявляет заботу о здоровье, многие делают все, чтобы усилия «кого-то» пошли прахом. Вы сами знаете множество примеров, когда рекомендации врача не выполнялись, когда бесплатное посещение фитнес-клуба, предоставленное работодателем в качестве бонуса, игнорировалось.

Начало 2000-х, машиностроительный завод, стержневое отделение. Компоненты стержневых смесей ядовиты, люди работают в респираторах. Сама работа — не сахар. Душно, физически тяжело, в воздухе витают резкие неприятные запахи.

Обеденный перерыв. Почти все работники стержневого отделения выходят на улицу и... закуривают. Ядовитых смол им, видимо, не хватает в процессе работы, они решают добавить еще. Спрашивается, кто заставляет их это делать? Какой мэр подписал указ об обязательном курении работников машиностроительных предприятий? Кто из членов правительства насильно заталкивает им в рот сигареты?

Более того, руководство предприятия обеспечило своих работников талонами на питание. Это значит, что в столовой по ним можно было бесплатно (!) получить хороший горячий комплексный обед: первое, второе, третье и компот. Но можно было эти талоны продать сослуживцам за живые деньги (роскошь бесплатного горячего питания полагалась не всем). И многие прода-вали! А потом питались принесенными из дома бутербродами: жирная колбаса с чесноком, сливочное масло. И все это богатство размещалось между двумя толстыми кусками белого хлеба. Сытно, калорийно и холестерин в достаточном количестве. Конечно, горячее питание с точки зрения здоровья полезнее, но хотелось «живых» денег — чтобы купить лишнюю пачку сигарет, например.

Дни после получения зарплаты — головная боль мастера и начальника участка. Было большим счастьем, если зарплату выдавали в пятницу. Если же работники получали деньги в середине недели, то на следующий день телефон началь-