

**ОЛЬГА  
ШЕСТОВА**

# **ВОЗРАСТ**

**ПРЕИМУЩЕСТВА,  
ПАРАДОКСЫ  
И РЕШЕНИЯ**



**Москва  
2018**

## Шестова, Ольга Леонидовна.

Ш52

Возраст: преимущества, парадоксы и решения / О.Л. Шестова. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 224 с.

Парадоксы возраста — так все чаще называют явление, когда с каждым прожитым годом человек получает все больше удовольствия от жизни. Ограничивающим фактором может стать здоровье. Чтобы этого не произошло, в каждом возрасте, включая самый продвинутый, нужны свои меры по его укреплению и восстановлению. Любое усилие в этом направлении дает свои плоды.

Ученые проводят активные исследования и верят, что в ближайшем будущем будет создано лекарство, не только предупреждающее внешние признаки и болезни, но и отменяющие старение. Чтобы благополучно дожить до этих лучших времен, есть доказанные доступные способы. О них — эта книга. Читайте, обнимайтесь — и будьте здоровы!

УДК 613.9

ББК 51.204.0

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

**Шестова Ольга Леонидовна**

### **ВОЗРАСТ: ПРЕИМУЩЕСТВА, ПАРАДОКСЫ И РЕШЕНИЯ**

Директор редакции *Е. Капёв*. Руководитель направления *О. Шестова*

Редактор *М. Лозовская*. Выпускающий редактор *Ю. Цурихина*

Научный редактор *О. Демичева*. Художественный редактор *П. Петров*

Компьютерная верстка *Ю. Бурыкина*. Корректор *В. Елетина*

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Эндрүшү: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Tauar belgisi: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)



Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты Эндрүшү «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Эндріген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 12.03.2018. Формат 84x108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,76.

Доп. тираж 3000 экз. Заказ

Экземпляр напечатан под заказ  
в АО «Т8 Издательские Технологии»

ISBN 9785042191794



9 785042 191794

ISBN 978-5-04-219179-4

В электронном виде книга доступна вы можете  
купить на [www.itres.ru](http://www.itres.ru)

ЛитРес:

скачать книгу для чтения



© Шестова О., 2017

© Мясников А., вступление, 2017

© Алейникова А., иллюстрации, 2017

© Никишина А., фото, 2017

© ООО «Издательство «Э», 2018

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                |          |
|------------------------------------------------|----------|
| <b>Предисловие доктора Мясникова . . . . .</b> | <b>5</b> |
|------------------------------------------------|----------|

|                                                                    |          |
|--------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Предисловие автора: счастье приходит<br/>с годами . . . . .</b> | <b>7</b> |
|--------------------------------------------------------------------|----------|

## **Часть 1. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ. ВОЗРАСТ – ЭТО НЕ О СТАРОСТИ**

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Глава 1.1. Разделение на возрастные периоды<br>в разных системах . . . . .          | 18 |
| Глава 1.2. Возраст – понятие относительное . . .                                    | 34 |
| Глава 1.3. Счастье и проблемы возраста любви. .                                     | 54 |
| Глава 1.4. Ловушки среднего возраста. . . . .                                       | 77 |
| «Что стар, что млад», или 10 правил общения<br>с людьми на границах жизни . . . . . | 90 |

## **Часть 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ. 7 ТЕОРИЙ О ПРЕОДОЛЕНИИ СТАРЕНИЯ**

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| Глава 2.1. Гормоны . . . . .                                      | 97  |
| Глава 2.2. Энтропийная теория. . . . .                            | 100 |
| Глава 2.3. Питание и жизнь впроголодь . . . . .                   | 103 |
| Глава 2.4. Геном . . . . .                                        | 105 |
| Глава 2.5. Свободные радикалы, или Жизнь<br>без старости. . . . . | 108 |
| Глава 2.6. Теломераза, или Лекарство близко. . .                  | 112 |
| Глава 2.7. Аутофагоцитоз – передовой край<br>науки . . . . .      | 120 |

### **Часть 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ. КАК ОТМЕНИТЬ ЛИЧНОЕ СТАРЕНИЕ**

|                                                                       |            |
|-----------------------------------------------------------------------|------------|
| Глава 3.1. Формула измерения вашего биологического возраста. . . . .  | 124        |
| Глава 3.2. Как быть молодой и красивой и жить долго . . . . .         | 139        |
| Глава 3.3. Инструкции по личному нестарению, или СТОПболезни. . . . . | 156        |
| <b>Заключение. . . . .</b>                                            | <b>194</b> |

### **ПРИЛОЖЕНИЯ**

|                                                                                                       |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Приложение 1. <b>Возрастные болезни: что, кому, когда и почему. . . . .</b>                           | <b>203</b> |
| Приложение 2. <b>Возрастная структура мужского и женского населения . . . . .</b>                     | <b>211</b> |
| Приложение 3. <b>Поименный список долгожителей с подтвержденным возрастом свыше 116 лет . . . . .</b> | <b>213</b> |
| Приложение 4. <b>7 правил устойчивости к течению времени. . . . .</b>                                 | <b>215</b> |
| <b>Нескучные истории из жизни. Возраст, время и болезни. . . . .</b>                                  | <b>216</b> |
| <b>Благодарности. . . . .</b>                                                                         | <b>220</b> |
| <b>Книги, которые рекомендуем прочитать . . . .</b>                                                   | <b>221</b> |
| <b>Об авторе . . . . .</b>                                                                            | <b>222</b> |



Доктор Александр Мясников и автор книги  
Руководитель медицинского направления Ольга Шестова

## ПРЕДИСЛОВИЕ ДОКТОРА МЯСНИКОВА

Когда в книжном магазине мы берем в руки приглянувшуюся книгу, то обычно быстро пролистываем страницы и чуть более подробно смотрим в предисловие, стараясь понять: стоящая это вещь или нет?!

Сразу даю совет — **приобретите эту книгу, вы не пожалеете!** Вы прочитаете ее на одном дыхании и гарантированно почерпнете для себя много полезного и интересного!

Но даже не это главное. Главное то, что эта книга заряжает вас уверенностью в своих силах, будит уже подзабытый азарт, заново пробуждает интерес к жизни! Я сам недавно написал книгу на похожую тему — тему активного долголетия. И могу объективно сказать, что такого эмоционального посыла, как

Ольга Шестова, я дать не сумел! Говорю это с чувством белой зависти и профессионального уважения!

Автор не врач, но человек много лет работающий в сфере профессиональной медицинской литературы. Физиолог по образованию, она очень умный человек и тонкий наблюдатель.

В этой книге вы увидите, что столько лет ставили на себе крест и считали себя уже «вне игры» совершенно зря! **Никогда не поздно, и вы это можете** — эта истина донесена так отчетливо, что уже во время чтения невольно втягиваешь живот и даешь себе слово начать заниматься физкультурой!

Здесь не только призыв, здесь и рекомендации как быть здоровым и активным много лет. Не зря книга поделена на части «эмоциональную», «теоретическую», «практическую». Четко сформулированные цели и емкие советы по их достижению. При этом **ненавязчиво, с юмором** и без «докторского» назидательного тона.

Ольга и в жизни очень позитивный и тонкий человек. Мне всегда казалось, что у нее есть что сказать людям, куда более, чем тем авторам, книги которых она редактировала (коллеги, без обид, прочитайте эту книгу, и вы со мной согласитесь!). Мне книга очень понравилась, я рекомендую ее к прочтению абсолютно всем — и совсем юным, и тем, кто идет «в гору», и тем, кто уже идет «с горы». **Молодым** она поможет понять, как использовать их неисчерпаемые резервы, **людям постарше** покажет, что старости как таковой просто не существует — это выдумки слабых духом и оправдание ленивых! Ну а автора от души поздравляю с выходом новой блестящей книги!

*Ваш доктор Мясников*

## ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА: СЧАСТЬЕ ПРИХОДИТ С ГОДАМИ

Вопреки устаревшим стереотипам  
после 50 наступает самое счастливое  
время в нашей жизни.

*Владимир Яковлев*

Возраст счастья — такая тема некоторое время назад взорвала книжный рынок и умы людей, становящихся все старше и старше. Тема прозвучала, с одной стороны, как парадоксальная, потому что речь шла о людях, далеко перешагнувших 60-летний рубеж и открывающих для себя новые виды деятельности и достигающих успехов в новых для себя профессиях. С другой стороны, российская почва для такой темы была подготовлена ставшей крылатой фразой из легендарного фильма: «В 40 лет жизнь только начинается». А с третьей стороны, в медицине сейчас активно развивается теория под названием «парадоксы старения», утверждающая, что **с годами человек становится только счастливее**, если делает все правильно.

Можно видеть, как быстро меняется представление о возрасте. Фильм, в котором героиня произносит обнадеживающую многих фразу, вышел несколько десятилетий назад, и тогда действительно представлялось, что в 40 лет остается дожидаться внуков, пенсии и застиранного сарафанчика или растянутых треников, чтобы на коленях сажать морковку на своих шести сотках. Если пара есть, то предстоят долгие чаепития перед телевизором со стареющим партнером и вареньем. Если нет — посиделки на скамейке перед подъездом. Спустя

всего 3–4 десятилетия утверждение, появившееся как откровение, стало тривиальным: никого не удивляет, что **женщина на пятом десятке находится на пике** своей профессиональной карьеры и при желании активно устраивает свою личную жизнь. А мужчина на шестом десятке — **завидный жених** и желанный кандидат для профессиональных ловцов за головами — рекрутеров, занимающихся поиском профессионалов на руководящие должности.

Вообще, представления о молодости и зрелом возрасте, о том, когда они заканчиваются, все больше сдвигаются в сторону больших цифр, причем с каждым годом, похоже, все быстрее. Если в начале прошлого века в русских деревнях девушка, на вышедшая замуж до 20 лет, считалась старой девой, то всего столетие спустя особую привлекательность для создания счастливого союза приобрели мужчины и женщины за 50, особенно в западноевропейских странах.

В этом есть своя логика, связанная с очевидными успехами медицины и увеличением средней продолжительности жизни. К этому возрасту желаемое образование получено, биологическая программа размножения обычно выполнена, профессиональные амбиции удовлетворены и прочная материальная база построена. Если особо вредными пристрастиями в питании или другими злоупотребительными нарушениями естественных законов физиологии здоровье не разрушено, то, по статистике, **предстоят прекрасные 25–35 лет безоблачной жизни**. Как хочется прожить их, даря и принимая любовь! И почему обязательно это должна быть только любовь к внукам и другим цветам жизни?

Все так, все хорошо, но какая может быть любовь и какая радость, если сердце прихватывает, спина

перестает сгибаться и разгибаться, зрение и слух снижаются, а вес и сахар в крови, наоборот, повышены. Да и с материальной стороны тоже не все у всех всегда бывает хорошо. Так ведь? Но на это есть свой ответ и свое конкретное решение.

После того как отважилась написать книгу «Почему мы болеем: откровенный разговор...», и она была издана большим тиражом, последовали приглашения в крупнейшие книжные магазины Москвы и Подмосковья. Читатели хотели увидеть воочию автора Ольгу Сорокину (под таким литературным псевдонимом была издана книга) и задать ей вопросы. Если быть точным, то скорее хотели посмотреть не на автора книги, а на знаменитого доктора Мясникова, который тепло представлял своего редактора, т.е. меня. В основном люди приходили для того, чтобы получить бесплатную врачебную консультацию и сразу же накидывались на Александра Леонидовича с наболевшими вопросами. Конечно, их можно понять: не так часто воочию предстает **доктор с мировым именем**, которого каждую неделю по телевизору видит многомиллионная аудитория, а многочисленные поклонники слушают по радио. Если беспокоит здоровье, а получить правильную медицинскую помощь оказывается все труднее, тем более хочется задать вопрос о самом главном самому авторитетному врачу.

После встречи некоторые все же подходили лично ко мне, чтобы сказать слова благодарности за книгу мне лично, чем-то поделиться по ее теме, и, не скрою, мне было это очень приятно.

Подходили читатели самого разного возраста: и совсем молоденькие девушки, которые хотели сделать фотографию с автором, и взрослые мужчины,

и женщины в очень продвинутом возрасте. Вопросы у них были разные, внешний вид тоже сильно отличался, но — удивительно! — была одна общая характерная черта. У большинства проблемы были связаны со здоровьем, но они начинали с того, что называли свой возраст, по-видимому, по привычке, как на приеме у врача. После этого следовала пауза. Сначала не могла понять, чего же от меня ждут, какой реакции, пока наконец не услышала подсказку, прервавшую однажды затянувшееся молчание: «Да-да, вы мне не поверите, но мне действительно 65 лет». И кто бы на моем месте не проявил деликатность и не подыграл, типа: «Неужели 65? Никогда бы не дала, вы выглядите значительно моложе». После этого разговор входил в нормальное деловое русло, читательницы улыбались, расслаблялись, как будто получали свою порцию ожидаемого и заслуженного поощрения. Разгадка была найдена. Любой считает, что он **выглядит моложе своего возраста** и сознательно или неосознанно хочет от собеседника подтверждения этому.

Почему же выглядеть моложе — это хорошо? Быть здоровым в любом возрасте, не мучаться болями и не страдать — это понятно. Но ведь погоня за внешней молодостью начинается гораздо раньше, чем могут наступить неполадки с организмом, даже если считать их непрямым атрибутом зрелых лет. Хотя, как будет ясно дальше, — это совсем не так. Как-то один приятель, купив мою книгу, позвонил: «Я прочитал. Теперь скажи в двух словах — так почему мы болеем?» Поскольку давно его знала, в том числе, что он принципиально не верит ни в Бога, ни в черта, сказала ту правду, которую он мог принять: «Мы болеем потому, что нарушаем 7 законов нашей физиологии и нашей природы».