

ОГЛАВЛЕНИЕ

Об авторе	6
Вступление	9
1. Как хорошо быть женщиной!	13
К старости надо готовиться заранее	13
Чем хороша женщина в возрасте	17
2. Как оставаться здоровой и продолжать радоваться жизни	21
Десять постулатов доктора Мясникова	25
Враги фигуры	28
Расходуйте с умом	33
Без паники	35
Не жалея живота	38
Укрепляем тело с помощью	39
Упражнения для укрепления мышц и уменьшения объема живота	40
Боремся с отеками	44
Когда сохнет кожа	45
Растяжка — самый простой путь к долголетию. Совет от мамы Александра Мясникова — доктора Ольги Мясниковой-Дорбы	49

3. Боль многих женщин	52
Выпадают волосы.....	52
Необъяснимо отекают ноги	58
Судороги в ногах.....	63
Бессонница	65
Шум в ушах	73
Немеют пальцы рук	76
Волосы на лице у женщин	79
Предменструальный синдром	85
Климакс.....	91
Цистит.....	96
Уреаплазма.....	102
4. Женские заболевания и как с ними быть?	105
Эрозия шейки матки	105
Эндометриоз	107
Миома	109
Уплотнение в молочных железах	113
Узлы щитовидной железы.....	118
Тромбоз глубоких вен голени	120
Увеличение лимфоузлов.....	125
5. Такое важное слово — секс	131
Об интимной стороне вопроса	132
Женские проблемы с сексом	135
6. Лекарства и операции	142
Гормональные противозачаточные таблетки.....	142
Гормонально-заместительная терапия.....	148

БАДы и нужно ли их принимать?	152
Пластическая хирургия	158
7. Все болезни от стресса	166
Стресс — источник инфекций	166
Как справляться со стрессом самостоятельно	170
Не надо нервничать!	171
Вегетососудистая дистония	172
Головные боли	178
Какие заболевания влияют на память человека	186
Память разрушает не возраст, а... ..	188
Приложение	190
Заключение	206

ОБ АВТОРЕ

Автор этой очень полезной книги — доктор медицины и врач высшей категории (сертификат 200059, США), бывший главный врач знаменитой «Кремлевки» (ФГУ «Больница с поликлиникой» УД Президента России), главный врач городской клинической больницы № 71, ведущий и участник медицинских передач в радио- и телеэфире.

Медицинская династия Мясниковых — одна из самых известных и многочисленных не только в России, но и в мире. Прадед Александра Леонидовича Мясникова — земский врач, открывший в своем городе первую больницу, дед — академик АМН СССР, ученый с мировым именем, по учебникам которого до сих пор занимаются студенты всех медицинских вузов. Кардиологи, анестезиологи, реаниматологи — в этой семье уже двести лет все становятся врачами. И Александр Леонидович ни минуты не сомневался, какую профессию выбрать. В составе миссии Красного Креста он лечил

больных в Африке, был врачом военного госпиталя в Анголе, советского посольства в Париже и геологической экспедиции в Мозамбике, в одном из медицинских центров Нью-Йорка. Добившись в США наивысшего профессионального признания, в 2000 году доктор Мясников вернулся в Россию и открыл в Москве собственную клинику, работающую по международным стандартам.

Выступления доктора Мясникова на радио и телевидении очень популярны. Почему? Да потому, что он доходчиво и просто рассказывает о самых важных и актуальных проблемах, с которыми мы все сталкиваемся ежедневно. О нашем здоровье! На самые, казалось бы, сложные вопросы он дает простые ответы.

Мы не умеем заботиться о себе, не знаем, как помочь себе и своим близким в той или иной ситуации. Боимся, когда повышается температура или давление, не можем отличить грипп от простуды. Лечим себя всевозможными методами (чаще всего — неправильными) и наносим непоправимый вред своему здоровью.

XXI век — эпоха медицинского прогресса и разнообразия услуг в здравоохранении. Кажется, что вылечить сегодня можно что угодно и где угодно. Клиники, больницы, медицинские центры растут как грибы после дождя. Но сколько проблем — столько и денег требуется. Чем сильнее вы

нуждаются в заботе людей в белых халатах, тем больше средств должны иметь. К сожалению, наряду с профессионалами встречаются люди, видимо, не дававшие клятву Гиппократу. О чем необходимо знать, выбирая врача и клинику, чтобы не попасть в руки шарлатанов и не навредить себе?

Автор этой книги рассказывает, как надо и как не надо о себе заботиться. Когда необходимо идти к врачу, а когда можно помочь себе самостоятельно. Если мы обращаемся к врачу, то должны знать, о чем спрашивать, на что и как реагировать. Иметь представление о медицинских ошибках и заблуждениях, с которыми регулярно сталкиваемся, когда приходим в медицинское учреждение. Медицина давно стала бизнесом, поэтому половина рекомендуемых лекарств или методов лечения — просто обман. В книге подробно рассказано, на какие рекомендации врачей стоит обращать внимание, на какие — нет. Какие лекарства можно принимать, а от чего необходимо отказаться.

Если бы Александр Леонидович Мясников решил собрать воедино весь свой опыт работы врачом в разных странах, получилась бы настоящая энциклопедия здоровья. Но данная книга — совсем небольшого объема. Здесь собрано самое основное: доктор Мясников говорит о самых актуальных вопросах медицины и здоровья. Но при этом они неизмеримо глубоки, как Вселенная. И вдобавок — продолжение следует.

ВСТУПЛЕНИЕ

Часто меня спрашивают: «Так вы все-таки кто: врач или телеведущий?», — высветивая кажущуюся двойственность моего положения. Кажущуюся, потому что как телеведущий я интересен людям именно как врач. Ну, а чтобы люди к врачу прислушивались, он должен быть, безусловно, грамотным и честным со своими пациентами (в данном случае зрителями и слушателями). Это требует постоянного труда и непрерывного самообразования.

Давно подсчитано: чтобы современный врач оставался «своим» в высокопрофессиональной среде, ему необходимо читать не менее трех часов в день. Ежедневно выходят сотни статей в сотнях источников, и современному врачу надо быть в курсе всего. Совершенно необязательно, чтобы все эти статьи были высокоинформативными или хотя бы добросовестно написанными. Но ориентироваться в происходящем надо обязательно! Это

как воспитание ребенка: родитель обязан знать все его интересы, мечтания, пробелы и слабые места в обучении, выслушивать его фантазии, улыбаться наивным попыткам обмануть и знать планы на будущее. Воспитание в себе врача точно так же подразумевает постоянное погружение в надежды, успехи, неудачи, поиски правильных путей развития современной медицины.

К сожалению, у нас в стране пока очень мало кто из врачей понимает необходимость такого подхода к профессии. Да и только понимать — мало, тут надо и английский язык знать (английский в среде врачей занял место средневековой латыни и немецкого языка, без знания которых был немыслим врач начала XX века), и организовать свой день так, чтобы выделить эти несколько часов. Более того: такой подход у нас пока и не востребован! Я знаю много примеров, когда международно образованные врачи не могут найти себе работу, и понимаю главврачей, которые им отказывают: очень хлопотно с такими специалистами! Они знают, как надо, а приходится работать, как есть, и это источник конфликтов и противоречий. Вот и ждем годами, чтобы работали наши больницы как надо, но ведь само это не делается!

И вот тут мне, врачу, приходит на помощь положение телеведущего медицинской программы! Нашу инертную, неорганизованную, так

и не определившуюся, какой ей быть по сути, медицину еще когда переделаешь, а зрители — вот они, перед тобой, их миллионы, и они тебе верят! Верят просто по факту, что это — телевизор, средство массовой информации. «Работают все радиостанции Советского Союза!», «ТАСС уполномочен заявить» — кто тогда мог подумать, что телеэкран станет просто средством манипуляции людьми, направленным на внедрение в их мозг рекламы и ориентированным только на получение прибыли, и будет подчиняться «волчьим законам чистогана»! Но ты эту веру разменять на этот «чистоган» не можешь, не имеешь права, телестудия теперь — твое рабочее место. Клятва Гиппократа и врачебная честь для меня — не пустой звук! Вот и приходится читать ежедневно, везде: в пробках, рано утром, пока все спят и в доме тихо, на совещаниях (иначе бы я на них не высидел!), в самолете, в перерывах между съемками. Спасибо Интернету (незаменимая вещь в обучении, но, к сожалению, просто губительная при массовом применении для заполнения досуга и псевдообщения).

Вот так две мои ипостаси помогают друг другу работать для вас с полной отдачей и оставаться честным перед самим собой в том числе. Хотя судить о моей работе в конечном итоге вам!

За те несколько лет, что я еженедельно по несколько раз появляюсь перед вами на телеэкране, прочно определился круг тем, которые вызывают у вас постоянный интерес и массу вопросов, сколько бы времени мы этому ни уделяли! Это: «Что бы такого съесть, чтобы похудеть?», «Как оставаться молодым и красивым?», «Как не заболеть, а если заболел, то что делать?»

Самые частые вопросы

- Сколько воды в день пить?
- Можно ли есть сладкое?
- Что делать, когда наступает климакс?
- Как часто проверяться на онкомаркеры?
- Как похудеть быстро?
- Можно ли заниматься сексом после 60-ти?
- Вредны ли имплантаты в груди?
- Почему выпадают волосы?
- Можно ли колоть ботокс?

И так далее, и так далее, и так далее...

Обо всем этом мы и поговорим в этой книге. Причем практически все это так или иначе описывалось в моих многочисленных предыдущих книгах. Поэтому здесь мы поговорим в формате именно телепередачи: коротко, доступно, без теоретических выкладок, так, чтобы чтение этой книги напоминало именно живое общение между нами!

1

КАК ХОРОШО БЫТЬ ЖЕНЩИНОЙ!

К старости надо готовиться заранее

Чтобы иметь в старости полноценную, счастливую и здоровую жизнь, готовиться к этому следует заранее. Мне могут возразить, что в России пенсионеры живут тяжело, болеют много и долго, потому что у нас такая страна. И никакие ваши советы типа «помоги себе сам» нам не по могут. Пенсии маленькие, продукты и медицинские услуги дорогие, жизнь тяжелая, настроение ужасное, а по телевизору только плохие новости.

Давайте по порядку. Во-первых, не надо смотреть телевизор! Можно, но совсем чуть-чуть. Не смотрите сериалы и бесконечные разоблачительные передачи, живите своей жизнью, а не чужой!

Как хорошо быть женщиной!

Во-вторых, вспомните, что глобальные перемены в жизни начинаются с малого. Сядьте, подумайте, проанализируйте: как вы живете каждый день? Во сколько встаете? Что едите на завтрак, на обед и ужин? В чем ходите? Во сколько ложитесь спать? Сколько часов ходите пешком? Поднимаетесь на этаж на лифте? Это безобразие!

Но начать надо бы значительно раньше. А именно в сорокалетнем возрасте разумно и последовательно начать планировать свою старость. Это я вам говорю как доктор! Сорокалетний человек должен планировать жизнь на восемьдесят лет или, по крайней мере, на шестьдесят, так конкретно, как двадцатилетний строит свои планы на сорок лет вперед, если, конечно, строит. Ведь надо понимать, что жизнь после 60 полностью отличается от той, что была в любом другом возрасте, поэтому желательно готовиться к ней заблаговременно. Несмотря ни на что, выучим как главный лозунг своей жизни: **на пенсии жизнь только начинается!**

Как быть счастливым? Очень просто. Вы знаете о том, что веселые люди живут дольше? Это доказано медициной! Ведь практически все, что происходит в нашей жизни, — это следствие нашего образа мыслей. Попробуйте изменить его, добавьте немного оптимизма, и мир сразу заиграет новыми красками — яркими и радостными.

Как же настроить себя на оптимистичное восприятие мира? Как сохранить душевный покой, а вместе с ним и здоровье?

Не делать зла. Быть благожелательным к людям, и они будут благожелательны в ответ. Иметь широкий кругозор, уметь поддерживать любую беседу. Уметь поговорить и с профессором, и с простым рабочим. И всегда с большим уважением относиться к собеседнику.

Знаете, у всех нас есть ангел-хранитель. Но ангелы состоят из радости и смеха, поэтому именно этими эмоциями нужно наполнять свои будни, чтобы ангелы всегда следовали за тобой.

А еще выход на пенсию — это самый прекрасный период для творчества. Можно открыть в себе и развить такие способности, о существовании которых вы даже и не догадывались, потому что некогда было: работа, работа, работа...

Вот, например, англичанка Дорис Лонг — 101-летняя пенсионерка — покорила самый высокий небоскреб в Англии Спинакер Тауэр, что в Портсмуте, спустившись на канате с 94-метровой высоты. Столь экстремальным способом она собрала деньги для благотворительности и всю сумму перечислила в фонды помощи больницам и хосписам.

**Веселые люди
живут дольше.
Это доказано
медициной.
Позитив
и долголетие
взаимосвязаны.**

Как хорошо быть женщиной!

Молодежь, наблюдавшая за ее спортивным подвигом, была в шоке. А я ее понимаю!

Несколько лет назад мама отдыхала в Крыму в санатории. Помню, она рассказывала, как поднималась рано и наблюдала, как встает солнце. Сначала появляются розовые искры по черному небу, потом — сиренево-алая полоса, и, наконец, встает огромный, пока еще не ослепляющий диск... Я слушал ее и смотрел, как горели ее глаза! Как будто ей 20 лет! Ну, что же тут удивительного? Ведь ничто так не омолаживает, так не окрыляет, как общение с природой! Огонь, вода, воздух, деревья — это и есть источник силы! Почему мы можем подолгу смотреть на огонь или на водопад? Потому что довольно скоро суета дурных мыслей уходит и начинаешь осознавать, что и ты частичка природы, что очень многие проблемы тебе чужды, они не твои, они привнесены в твою жизнь другими людьми и обстоятельствами. Как врач я видел многих тяжело больных людей, в том числе в реанимации. Я насмотрелся на человеческие страдания, поверьте. И поэтому хочу сказать вам, дорогие друзья: мы с вами — счастливые люди! У нас есть руки, ноги, в туалет ходим без посторонней помощи, лекарств принимаем не так уж и много. Да, нам не 20, не 30 и не 40, и, возможно, даже не 50 лет. Ну и что? Если мы остаемся молодыми душой, то значит, мы и есть молодые!

А протяженность нашей жизни во многом зависит от нас! Шанс прожить долго и активно есть у каждого, не упускайте его!

Чем хороша женщина в возрасте

Еще раз — женщина привлекательна умом. Надо понимать, что женщине в возрасте уже не сравниться по свежести и красоте с молодыми. Но можно (и нужно!) выглядеть достойно и аккуратно.

Чистота и опрятность — вот что бросается в глаза, как, впрочем, и неаккуратность и распушенность.

Во-первых, не ленитесь ухаживать за собой.

Помните, что старение организма заметно отражается и на коже, ее поверхностный слой резко истончается, и в ней откладывается избыточное количество пигмента, что приводит к изменению окраски.

Соединительнотканые и эластические волокна кожи утолщаются, переплетаются и перерождаются, стенки кровеносных сосудов утолщаются. Сальные и потовые железы у пожилых людей расположены ближе к поверхностным слоям кожи. В сальных железах образуются мешковидные полости, которые заполняются роговыми массами и жировыми каплями; выводные протоки сальных желез расширяются.

Как хорошо быть женщиной!

Резкое снижение деятельности сальных желез способствует высыханию кожи, она становится сухой и жесткой на ощупь, имеет желтовато-грязный оттенок, истончена, через нее просвечивают кровеносные сосуды; она менее эластична, шелушится, на ней образуются морщины. В частности, на боко-

Возраст заметно отражается на коже. В процессе старения организма она истончается и пигментируется.

вых и задней поверхностях шеи, а также на лице имеется исчерченность в виде ромбов различных размеров. Иногда, наоборот, происходит избыточное отложение жира, образуются второй подбородок и массивные складки

на затылке; увеличиваются также жировые отложения на животе, он иногда отвисает. Кожа над мягкими тканями теряет блеск и становится матовой, а над суставами она истончена и блестит.

В пожилом возрасте появляются глубокие морщины, резко увеличивается количество морщин вокруг глаз, значительно углубляются носогубные складки и несколько отвисают щеки.

Изменения возникают также и на веках: края верхних век как бы припухают, они становятся нависшими, а кожа нижних век становится отечной и отвисает. У некоторых лиц пожилого возраста кожа лица приобретает красноватую окраску. Губы у пожилых людей как бы втянуты, бледнее окрашены, кайма их кажется более узкой.

Изменениям кожи на лице способствует ряд моментов. Некоторые женщины из эстетических соображений стремятся похудеть. Однако похудание обостряет старческие проявления — лица худых выглядят значительно старше.

Умываться с мылом достаточно два-три раза в неделю. После умывания лицо осторожно промакивать полотенцем. Для защиты от ветра и солнечных лучей следует использовать специальные кремы для зрелой кожи. Для улучшения состояния кожи в пожилом возрасте необходимы маски: с медом, оливковым маслом, маслом из зародышей пшеницы.

Пророщенные зерна пшеницы полезно употреблять в пищу, поскольку содержащийся в них витамин Е благотворно влияет на кожу лица изнутри, делая ее молодой и упругой.

Для предупреждения обвисания кожи лица большое значение имеет подушка, на которой вы спите. Она не должна быть большой, в нее не следует закрываться лицом, желательно спать на спине.

Потребляйте много воды, чтобы избежать обезвоживания! Это также полезно и для кожи, и для всего организма в целом. Полезными для кожи продуктами считаются клубника, кресс-салат, брокколи и лимон (добавьте ломтик лимона в кипяченую воду — и получится детоксицирующий напиток). Здоровая, сбалансированная диета способна сотворить чудеса с вашей кожей.

Как хорошо быть женщиной!

Помните: бездумно цепляться за ушедшую молодость не нужно, это смешно и неумно! Она не вернется. Просто следите за собой.

Но не выходите из дома, не подкрасившись! Моя мама, которой далеко за 90, подкрашивает ресницы даже на даче. Даже если она там одна. Я спросил: зачем? Она мне: «А как же? В любую минуту может кто-то зайти, и что он увидит? Неухоженную старушечку? Да ни за что!».

Еще: хорошая осанка добавит элегантности вашей фигуре, поэтому всегда обращайтесь внимание, не сидите или идете ли вы сгорбившись.

Данный совет прозвучит банально, но помните, что нужно быть красивой внутри и снаружи. Даже если вы выглядите, как богиня, никто вас красивой считать не будет, если вы вечно жалуетесь на жизнь.

И еще. Если у вас появился объект привязанности или дружбы, то старайтесь привлечь его, в первую очередь, своим добрым к нему отношением. Вникайте в его заботы, интересуйтесь делами, помогайте всем, чем можете. Постарайтесь стать ему необходимой. Умейте слушать и разговаривать, слышать и понимать. Будьте открыты, улыбкивы и необидчивы. Помните, что ваш друг тоже вошел в так называемый третий возраст с грузом прожитых сложных лет и проблем. Эти простые советы помогут расположить к вам любого человека. И возможно, из дружбы возникнет новая любовь.

2

КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВОЙ И ПРОДОЛЖАТЬ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ

«*Л*учше нету другой одежды, чем крепость мышц и бронза кожи», — сказал поэт. Все так, только как эту крепость мышц приобрести, а свежесть кожи сохранить? Скажу сразу: легких путей тут не бывает, и на волшебную пилюлю рассчитывать (о которой мечтает каждая!) — увы! — не приходится. Давайте сначала про фигуру. Что ее портит?

- Лишний вес. Отвисший живот.
- Плоский зад (ну, а как еще это назвать?)
- Сгорбленность и вогнутые плечи.

Ну, и остальное «по мелочи»:

- плечи на разной высоте;

- шея, сильно согнутая вперед;
- висящие складки на боках и предплечьях.

Вот так посмотрит на себя женщина (хотя и не только она, мужчины тоже переживают) в зеркало и закручинится: «Никогда мне из этого образа не выйти: и возраст у меня уже, и гипертония, по лестнице хожу уже с одышкой, в баню врач не разрешает — сердечко, говорит, у вас не очень...»

Никогда мне этого не говорите! Все это бред! У всех возраст, у всех живот, у всех гипертония, у всех что-то там в сердечке (а на самом деле там просто перестраховка врача при разговоре с не очень молодым пациентом). Я вас точно не пожалею и не проникнусь сочувствием, извините, дамы! И вы себя жалеть не должны! Вы, наоборот, должны невзлюбить себя такую настолько, чтобы сказать: **«Стоп! Кто это? Я тебя люблю и хочу изменить!»**

Вот оно, ПРАВИЛО НОМЕР 1: если вы хотите изменить свой внешний вид, невзлюбите себя такую настолько, чтобы получить серьезную и постоянную мотивацию на непростом предстоящем вам пути!

Спрóсите: почему я не пожалею вас? Да потому что я это все проходил сам, меня все жалели, говорили: «Ну, зачем вам в таком возрасте такие нагрузки, это бесполезно». Врачи поставили диагнозов, при которых я уже на каталке должен передвигаться,

все рассуждали, что пора утомониться. И если бы я их всех послушал, где бы я был? Никакой жалости ни к самому себе, ни от окружающих! Вы думаете, почему на своих передачах я перед камерой на всю страну поднимаю штангу в 100 кг 10 раз подряд или гирю в 32 кг по 25 раз каждой рукой? (Кто не верит: найдите эти передачи в Интернете.) Почему отжимаюсь, рывком подбрасывая туловище так, что от пола отрываются и руки, и ноги? Чтобы показать вам, что если человек

- старше 60 лет;
- с артериальной гипертонией;
- с подагрой;
- с диабетом;
- с повышенным холестерином;
- который ежедневно принимает 6 таблеток различных лекарств...

...это может, значит, сможет и любой из вас!

Да, нелегко, свидетельствую! Я хожу и на борьбу, и на бокс, упражнение на пресс могу сделать 1000 (тысячу!) раз подряд в один подход, приседаю со штангой в 150 кг и каждый раз думаю: может, не пойду сегодня? Может, бросить все? Но понимаю, что как только дашь слабину только в душе, только еще перед самим собой — и все: старость и болезни сожрут! Поэтому поднимаюсь и иду нырять

в прорубь, хожу в походы в труднодоступные рискованные места, а совсем недавно научился летать на вертолете и получил права пилота-любителя!

Отсюда ПРАВИЛО НОМЕР 2: поверить, что вы это можете! А раз поверив, не отступать!

Какой бы человек ни был мотивированный и упорный, ничто так не вселяет уверенность, как наличие хоть маленького, но видимого результата. И результат проявится довольно скоро. Начнете ограничивать себя в калориях, регулярно заниматься физическими нагрузками, и уже через полтора месяца живот «отпустит», не будет так давить, несколько килограммов уйдут, появится какая-никакая осанка, тонус мышц. Во всяком случае, вы ощутите, что они у вас есть. Вот потом такой быстрой положительной динамики уже не будет. Вам станет казаться, что вы стараетесь зря, живот больше не уходит и растяжка никак не получается, а вес вообще встал! Потерпите, тут все будет идти циклами. Вы разорвали порочный круг обжорства и валяния на диване — организм вам ответил, через какое-то время он стабилизировался на другом «кругу», надо проявить упорство, чтобы разорвать и его. Все будет, просто помните ПРАВИЛО НОМЕР 3: никогда не сдаваться! Не отступать и продолжать заниматься.

Пару лет назад я написал книжку «Есть ли жизнь после 50?» Там подробно описаны многие важные

аспекты правильного питания и физических нагрузок. Почитайте, будет полезно. Я приведу 10 постулатов, которые когда-то сформулировал для себя и согласно которым живу и сегодня! Считаю важным повторить их здесь. Советую всем запомнить: проверено, работают!

Десять постулатов доктора Мясникова

Первый постулат мы уже обсуждали, и это лишь подчеркивает его важность.

Надо любить себя не ленивую, толстую, с заплавленными глазками и негнуущимися суставами, а красивую, бодрую и сексуальную! Испытывать к себе злость за слабую волю, неумение организоваться, за поиск постоянных оправданий своей лени! Поставить дух выше тела: тело всегда будет отлынивать и скулить! Гнать его с дивана поганой метлой, относиться к нему (телу), как сержант к раздолбаю-новобранцу!

Искать физические нагрузки во всем, превратить рутину ежедневной жизни в череду физических упражнений. Используйте детский приемчик брать себя «на слабо» (с самим собой можно): а слабо на пятый этаж пешком? А если бегом? А на одной ножке пролет вверх пропрыгать (никто же не видит)?

Пусть девчачий задор возьмет верх над неторопливыми движениями степенного человека! Живете на 12-м этаже? Поднимитесь на третий, ладно —

Основа здорового долголетия — подвижность. Старайтесь регулярно ходить пешком, подниматься по лестнице и наклоняться.

на второй, и оттуда вызовите лифт. Телевизор смотрите? А вот я сейчас встану и 50 раз присяду! Зачем? А просто так! Чтобы доказать себе лишний раз, что хозяин этого ленивого тела я, а не оно! Расстегнулась босоножка? Никаких сяду

или поставлю ногу повыше! Нагнулись и застегнули. Никогда не сидите в общественном транспорте. Ведите себя так, как если бы вам было 20 лет!

Не жалеть себя. Никогда! Всегда что-то болит и кружится... Да — постоянный шум в ушах, да — мутит, да — плечо болит, да — живот «крутит» ... Ну и что? Это теперь наш быт!

Помните знаменитое: «Если тебе за 40, и у тебя ничего не болит, значит, ты уже умер!» Вы что думаете: сядете и будете свое больное плечо баюкать, вам лучше станет? Как бы не так! Все будет только нарастать как снежный ком! Поэтому болит — не болит, закусила губу, но пошла! Только поймите правильно: почитайте в моих предыдущих книгах про симптомы — возможные предвестники сосудистых катастроф — и будьте бдительны! Бдительны, но не мнительны!

Всегда помните одну непреложную истину: **времени** вам на **физические упражнения всегда хватает с избытком!** При любых раскладах в семье и на работе! Если вам не хватает, значит, вы еще не всерьез решили заняться собой! По 10 минут несколько раз в день не можете найти? Не смешите меня!

Закаляйте волю: нежитесь под горячим душем — так вот на тебе холодную! Устали и падаете с ног, а тут скамейка — оставайтесь стоять; одуряюще пахнет краковская колбаса — сглотните слюну и отвернитесь! Не с целью избежать вредных жиров или закалить организм обливанием — с целью научиться преодолевать себя при любых обстоятельствах. В общем, см. пункты 1 и 3.

Будьте примером для своей семьи, друзей и сослуживцев. Они будут тянуться за вами, а вы — подпитываться их белой завистью и одобрением!

Следите за осанкой. Всегда думайте, что вы на виду и на вас смотрит красивый представитель противоположного пола! Сидите — подберите живот, идете — не горбитесь.

Любая погода — хорошая! Жара, мороз, дождь, град, метель — любая! Максимальное количество слоев одежды в повседневной жизни в плюсовую температуру — два, в мороз — три. При выполнении физических нагрузок — один и два соответственно.

Все делать с хорошим настроением. Даже если радоваться и нечему. На время выполнения физических нагрузок отключитесь от проблем. Они подождут, а у вас сейчас более важное занятие!

Всегда быть чуть-чуть голодным. Аппетит — как собака: или вы подчините его, или он подчинит вас. Будьте хозяином положения. Носите с собой морковь, яблоко, редиску: станет невмоготу — погрызете, и на пару часов станет полегче!

И неправда, что бытие определяет сознание. Как раз наоборот! **Сознание, сила духа и воли определяет наше поведение, быт и в итоге — судьбу.**

Враги фигуры

Теперь перейдем к деталям. Что мы там назначили **врагом фигуры номер 1? Да, избыточный вес.**

Самое интересное, что мы все хорошо знаем, что надо делать. Поэтому я не буду сейчас повторять написанное в моих ранних книгах, да и не только у меня, сейчас много адекватной литературы по диетологии. Все мы знаем и про правильное питание, и про пользу овощей и фруктов, и про клетчатку, и про белки-жиры-углеводы, и про ограничение калорий, и про разгрузочные дни, и т. д. (Для особо интересующихся обзор всех наиболее популярных

диет с их плюсами и минусами есть в моей книге «Пищеводитель».)

Спросите любого: «Как похудеть?» Ответ будет однозначен и категоричен: «Надо перестать жрать и бухать!» Все знаем, но не можем — не хватает мотивации и силы воли. Вот и пытаемся пробовать разнообразные диеты или, понимая, что силы воли надолго не хватит, резко перестаем есть, стараясь сбросить вес как можно скорее. Тут уместно процитировать М. Булгакова: «Вы, чуя неладное, бросаетесь к ученым врачам, затем к шарлатанам, а бывает, и к гадалкам. Как первое и второе, так и третье — совершенно бессмысленно, вы сами понимаете».

За долгие годы врачебной практики я не знаю практически ни одного человека, который смог удержать вес, которого он достиг в результате одной из кратковременных модных диет. Сбросить можно — с потерями для здоровья, с той или иной степенью мучений, но вот удержать вес в узде без постоянных усилий невозможно! И я сейчас объясню, в чем тут дело. Заодно поговорим и о людях, которые пытаются понять, как же так? «Я же ничего не ем и все равно не худею!..»

Мы постоянно слышим от других и повторяем сами: закисление организма, густая кровь, обезвоживание организма и так далее. И, следуя рекламе, пытаемся лечиться содой, давимся третьим литром

воды за день, усиленно принимаем аспирин, не понимая терминов «кисотно-щелочной баланс», «водно-солевой баланс», «баланс свертывающей и противосвертывающей систем» и так далее. Мы даже не слышим самого этого слова — «баланс»! Чем, вы думаете, занимается наша нейроэндокринная система? Каково предназначение этого сложнейшего механизма, суть работы которого постичь до конца люди так и не могут, хотя множество научных лабораторий по всему миру бьются уже много десятилетий, тратя колоссальные деньги? (Понимают, что могут выйти на такие открытия, по сравнению с которыми полеты в космос — детский лепет!) Так вот, предназначение нейроэндокринной системы человека — как раз обеспечение этого баланса, то есть равновесия. Чтобы кислоты было ровно столько, сколько и щелочи, чтобы соль равноценно уравнивалась водой, чтобы свертывание крови было равно противосвертыванию и проч. И весь смысл нейроэндокринной системы — в обеспечении моментальной и адекватной адаптации к изменяющимся внешним обстоятельствам.

Что ему ваша сода, если человек здоров? Легкие тут же задержат углекислый газ, и организм ничего и не заметит! Что ему эти ваши пресловутые 2 литра воды? Организм моментально уловит изменившуюся концентрацию натрия, и почки тут же выведут излишек! (А если съедите излишек соли,

то задержат воду; такие уж Природой введены параметры — важна именно концентрация натрия, а не его абсолютные цифры, в определенных рамках, конечно!)

Вот после такой тяжеловатой преамбулы перейдем к нейроэндокринной регуляции расхода и потребления энергии. Это нам только кажется, что главное, чтобы калорий, съеденных за день, было меньше, чем мы тратим за этот же день на различные физические усилия. На самом деле 70% расходуемой нами энергии приходится на поддержание метаболизма организма: выработку тепла для поддержания температуры тела, на транспорт ионов через клеточные мембраны, работу сердца и других органов, перистальтику кишечника, дыхательную мускулатуру и тому подобное. Так называемый базальный расход энергии. Вы мирно спите, а ваш организм в это время тратит в среднем 22 ккал на 1 кг массы тела.

Еще 10% тратится — на что бы вы думали? На выработку тепла в ответ на прием пищи! Покушал плотно и энергию потратил! Звучит парадоксально, и, конечно, все совсем не так примитивно,

Количество потребляемых калорий не должно быть равно количеству расходуемых при помощи физических упражнений. Ведь большая часть энергии тратится на поддержание метаболизма.

но практические выводы уже сделаны: определены продукты, которые резко усиливают термический ответ организма на их потребление по сравнению с другими (белки, например. Высокое их содержание в диете приводит к увеличению энергозатрат организма. Углеводы имеют низкую стимуляцию термоотдачи, и это еще одно объяснение, почему их высокий уровень потребления приводит к ожирению). И вот только оставшиеся 20% расходуемой нами энергии приходится на нашу физическую активность.

Вот такие расклады: 70–10–20. Только не надо сейчас опускать руки и говорить: «Как же так, доктор, вы же несколькими страницами выше так ратовали за физические нагрузки, а тут какие-то 20%? Вон, сами пишете: на переваривание бифштекса — и то 10%. Так я их лучше 5 съем вместо того, чтобы присесть!»

Минутку терпения, сейчас все объясню. В условиях адекватных физических нагрузок и базальный обмен работает совсем по-другому. Строго говоря, физические нагрузки — инструмент по перенастройке базальных энергозатрат организма в нужную нам сторону. Исследования показывают, что адекватный уровень физических нагрузок может увеличить базальные энергозатраты аж на 25%! Это плюс к тому, что вы затратили, собственно, на выполнение упражнения.