

# *Содержание*

Предисловие .....	7
Введение .....	9
<b>1: ОСНОВЫ</b> .....	17
<b>2: ПРОСТЫЕ ДОПОЛНЕНИЯ</b> .....	43
<b>3: АКЦЕНТ НА ЕДУ</b> .....	61
<b>4: ФИТНЕС И ОТДЫХ</b> .....	103
<b>5: БОЛЕЕ ГЛУБОКОЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ</b> .....	125
<b>6: ПОВСЕДНЕВНЫЕ ПРИВЫЧКИ</b> .....	155
<b>7: ВНУТРЕННЕЕ ЗДОРОВЬЕ</b> .....	173
Послесловие .....	181
Отличные источники .....	182
Благодарности.....	183

## *Предисловие*

В моей медицинской практике я наблюдаю снова и снова: пациенты в возрасте от 40 до 50 лет чувствуют, будто их предали собственные тела. Они набирают вес, ощущают себя обессиленными, испытывают боль и страдания, и их состояние в основном ухудшается. Они замечают, что чаще болеют, заражаются всем, чем только можно, и дольше восстанавливаются.

Люди приходят ко мне в уверенности, что эти «симптомы старения» неизбежны. Я говорю им то же, что скажу и вам: такие проблемы — потеря остроты ума, тучность и скверное самочувствие как таковое — совершенно не являются данностью старения. Это призыв к действию, знак, что вам нужно изменить свой образ жизни. Когда пациенты следуют моему совету — улучшают свой образ жизни, — эффект зачастую наступает незамедлительно.

Более 30 лет я вел свою практику в Нью-Йорке — это была смесь китайской и западной медицины. Но даже с моим многолетним опытом на меня самого снизошло озарение только ближе к пятидесяти. Я изменил кое-что (привычки, которые когда-то считал здоровыми) и быстро увидел результаты. Теперь люди часто дают мне на десятки лет меньше.

Многое из того, что оказалось эффективным, восходит к принципам китайской медицины. Древние культуры очень правильно понимают физиологические процессы и то, как оставаться полными сил и энергии на протяжении десятилетий. И современные исследования подтверждают это мнение.

Мой совет об успешном старении и повышении иммунитета можно охарактеризовать так: древняя мудрость, подкрепленная современной наукой. И это важнее всего. С появлением новых вирусов жизненно необходимо уделять первостепенное внимание иммунитету и общему самочувствию. Старение не должно делать вас уязвимее. Оно может быть тем самым «звончком», призывающим вас стать самым здоровым за всю свою жизнь.

Нет никакой волшебной таблетки для здоровья и иммунитета. Есть образ жизни, который укрепляет вашу иммунную систему (и все прочие системы в организме). И я хочу научить вас ему. Вот почему я объединился с Даниэль Кларо для написания этой книги — понятного руководства с подробно описанными стратегиями, которые, как я видел, неоднократно работали для пациентов в возрасте 40, 50, 60 лет и выше. Детальный план для оптимального функционирования.

Здесь содержится все, чему я учу своих пациентов, и еще кое-что о том, как обратить вспять так называемые «симптомы старения»: обрести свой идеальный вес, оставаться сильным и подвижным, высыпаться и больше наслаждаться жизнью — и все это влияет на иммунорезистентность. Во многих случаях при таком образе жизни люди выглядят и чувствуют себя в 60 лет лучше, чем в 45.

Обычные решения, которые вы принимаете каждый день, могут крайне сильно повлиять на общее самочувствие и способность вашего тела защищать себя. Вам просто нужно знать, что делать. Так что с превеликой радостью говорю, что все нужные вам секреты находятся прямо здесь.

*Фрэнк Липман, доктор медицинских наук*

## *Введение*

Знакомы ли вы с тем парнем с работы, которому, как вы думали, 50 лет, а на деле — все 70? Или с той женщиной с занятий по йоге, которая выглядела лет на 40, а потом познакомила вас со своим 30-летним ребенком? Эта книга поможет вам стать таким же, как они, познакомив вас со здоровыми привычками людей, которые стареют на удивление успешно: прекрасно выглядят, хорошо себя чувствуют. Они энергичны, счастливы, сексуальны, подвижны и сильны. Это не везение и не случайность. Это результат конкретного жизненного выбора — то, что может получить каждый при наличии мотивации и самоотдачи.

То, как вы стареете, целиком и полностью зависит от выбора, который вы делаете прямо сейчас: что вы едите и насколько вы активны, как вы проводите свободное время и каким видите мир вокруг. Это довольно масштабная тема, но в чем-то она проста: то, что вы вкладываете в свое тело и разум, влияет на весь организм, определяя функционирование и резистентность.

Когда вы стареете неуспешно, есть способы решения этой проблемы: те элементы, которые необходимо добавить в свою повседневную жизнь (определенные практики, продукты, добавки), и те, которые следует исключить (тот же список, но с другими характеристиками). Ваше тело — это сложный механизм, и для поддержания его в прекрасном состоянии по мере старения нужен план — такой, который подготовит ваше тело к тому, чтобы справиться со всем, что уготовил для вас мир.

Оптимальное старение — это не просто долгая жизнь. Речь идет о том, чтобы оставаться энергичным и счастливым, а также продолжать заниматься любимым делом десятилетиями. Это означает прислушиваться к собственному здоровью, стать своим личным тренером по здоровому образу жизни и научиться чувствовать то, что вам нужно и когда нужно. Оптимальное старение включает в себя реакцию на изменения, предотвращение травм, повышение резистентности и открытость новым подходам и новым моделям поведения.

## *Пересмотрите то, что вам говорили*

В возрасте 40–50 лет ваше тело начинает естественным образом переключаться в режим, в котором оно заботится о том, что есть, — поддерживает, — поскольку больше не производит и не растет; гормоны меняются, и клеточная функция по большей части становится менее эффективной. Но вы все еще можете благополучно развиваться.

Если вы чувствуете слабость, усталость, набираете вес, плохо спите, то обратите внимание — это тревожные сигналы. Сигналы от вашего тела, чтобы вы взяли за ум, пока еще можете.

Это не учебная тревога. Если вы хотите, чтобы с возрастом ваше тело работало хорошо, нужно перестать закрывать глаза на собственное отношение к нему. В противном случае может получиться так, что ваши органы и другие системы станут работать хуже; именно это заставляет вас чувствовать себя физически плохо изо дня в день и со временем ослабляет ваш иммунитет. Правильный выбор способен кардинально изменить — и даже обратить вспять — ряд симптомов, которые наша культура принимает за обычные признаки старения.

У вас есть власть в этой ситуации. Некоторые люди переживают, что им суждено стареть определенным образом, поскольку так было у их родственников. Нет. Идея о «плохих генах», определяющих вашу судьбу, крайне преувеличена. Вы можете посмотреть на свою семью и собрать полезную информацию. Можете пройти геномное тестирование и многое узнать. Но такая информация — лишь начало истории, поскольку выбор образа жизни оказывает колоссальное влияние на включение или отключение определенных генов. Это подтверждают исследования однояйцевых близнецов:

*то, как вы стареете,  
во многом зависит от вас самих.*

### **Никогда не поздно начать**

Не отчаивайтесь и не зацикливайтесь на изменениях, которые хотели бы произвести раньше. Многие исследования показывают, что

*никогда не поздно выработать  
новые привычки и увидеть результаты.*

Улучшения оказывают положительное влияние в любом возрасте и на любом этапе вашего пути к обретению здоровья. Сегодня отличный день, чтобы начать. Вы заметите положительные изменения довольно быстро.

### **Создание сильной иммунной системы**

Все советы в этой книге, начиная с того, когда и как вы едите, и заканчивая тем, сколько вы спите и какие типы упражнений выполняете, направлены на создание устойчивого иммунитета (иммунной резистентности). Многие ваши иммунные клетки меняются ежемесячно. И насколько хорошо они функционируют,

напрямую зависит от того, как вы заботитесь о себе. Конечно же, с возрастом у нас теряются некоторые функции, но то, что после определенного момента слабый иммунитет неизбежен, — миф. Мы познакомим вас с повседневными практиками и более масштабным мировоззрением для поддержания стойкого иммунитета.

Когда вы должным образом заботитесь о себе, происходит одна из важнейших вещей: каждый день начинает запускаться механизм самоочистения иммунной системы под названием *аутофагия*. Аутофа́гия определяется как переваривание клеточных отходов ферментами той же клетки. Другими словами, ваши клетки подчищают собственный мусор. Когда аутофагия бодрая, проснувшаяся и хорошо работающая, ваше тело быстрее и лучше восстанавливается. Все в этой книге помогает стимулировать аутофагию и поддерживать оптимальную работу иммунной системы.

### **Заботьтесь о своих генах долголетия**

Существует порядка 20 генов, которые исследователи недавно отнесли к так называемым генам долголетия — тем, что потенциально могут помочь нам прожить более долгую и здоровую жизнь. Возможно, вы слышали о некоторых таких генах — сиртуинах *АМПК* и *mTOR*.

Механизмы многих из таких генов долголетия обусловлены образом жизни: что, когда и сколько вы едите, как вы двигаетесь, столько времени вы полноценно спите и, кроме того, сколько стресса вы переносите. Повышающая или понижающая регуляция этих генных механизмов с помощью здоровых привычек может увеличить продолжительность вашей жизни и расширить «диапазон здоровья» (уровень жизненной силы на протяжении всего вашего существования) — и как раз об этом написана данная книга.

## **Малые стрессы делают вас сильнее**

Центральное место в заботе о ваших генах долголетия и качественном старении занимает концепция о гормезисе. Гормезис — это реакция вашего организма на небольшие полезные стрессы (например, недолгое голодание или езда на велосипеде по небольшому крутому склону). Эти малые стрессы, или кратковременные невзгоды, активизируют защитные силы организма против старения, не причиняя вреда. Далее вы еще не раз услышите о гормезисе. Он как удобный зонтик, под которым живут многие наши советы и который поможет вам по-новому взглянуть на самообновление. Малые стрессы, связанные с едой, физическими упражнениями или температурой, теперь станут теми трудностями, которые вы начнете искать самостоятельно. Это легкий, превентивный способ стать ближе к хорошему самочувствию и отличный повод пересмотреть потребности (например, выйти на прогулку с собакой холодным утром без пальто).

## **Сигналы (подсказки) от природы**

Ваше тело умно. Оно обладает способностью и предрасположенностью связываться с более крупными природными циклами: днем и ночью, сменой времен года. У всех ваших органов есть ритм. Когда вы работаете по своим биологическим часам (едите, спите и занимаетесь спортом тогда, когда ваше тело максимально настроено на эту деятельность), системы организма могут эффективно функционировать. Если же такого не делать, то ваше тело вынуждено подстраиваться, что отнимает энергию у важных процессов. Это разница между тем, чтобы плыть по течению, и тем, чтобы с усилием грести против него. На протяжении всей книги мы призываем вас извлекать пользу из этого течения и пользоваться тем, что уже есть, — естественными встроенными ритмами здорового



существования. Благодаря этому успешно стареть становится гораздо проще.

## **Митохондрии и теломеры**

Митохондриальные функции и длина теломер — это механизмы старения, которые упоминаются в данной книге. Митохондрии, как вы, возможно, знаете, служат энергетическими центрами клеток. Аутофагия — система самоочистения организма, о которой говорилось выше, — помогает митохондриям оставаться сильными, что, в свою очередь, позволяет вам лучше выглядеть и чувствовать себя. Исследования ежедневно открывают все больше данных о важной роли митохондрий в здоровом старении.

Теломеры — это «колпачки» на концах нитей ДНК. Они как наконечники на шнурках. Недавнее гарвардское исследование обнародовало важность теломер в нашем понимании и возможном управлении эффектами старения. Длинные, крепкие теломеры говорят о молодости и здоровье. Вредные привычки укорачивают теломеры.

Образ жизни, которому мы учим в данной книге, направлен на то, чтобы сохранять теломеры максимально длинными и крепкими.

Наука важна, но в реальной жизни она сводится к простым ежедневным решениям, и именно они создают иммунную устойчивость и помогают определенным людям эффективно стареть. Данная книга научит вас правильным привычкам и поможет их реализовать. Применяя эти методы, вы сможете ежедневно запускать аутофагию, повышать эффективность митохондрий, поддерживать длину и крепость теломер, минимизировать воспаления, повышать иммунную устойчивость и многое другое.

Если эти системы отлажены, все остальное также работает хорошо.

Менять что-то не всегда просто. Но есть стимул для правильных привычек. Закрепив одну привычку, проще добавить следующую, а затем все идет как по маслу. Довольно скоро вам даже не нужно будет о них думать. Вы начнете принимать правильные решения на уровне рефлексов. Вы поддерживаете свой организм. Вы оптимизируете его работу. Все системы на ходу. Вы стареете успешно.

Оставайтесь с нами. Мы поможем вам дойти до этого состояния. Вы не поверите, насколько хорошо начнете себя чувствовать.





# ОСНОВЫ

Мощные изменения, которые  
вы можете сделать сегодня  
для моментального укрепления  
иммунитета, повышения  
энергии и успешного старения



## *Просто. Ешьте. Меньше*

Важнейший фактор здорового старения — просто есть меньше. Где-то после 45 лет вашему телу попросту не требуется столько калорий, сколько раньше: оно больше не строится, оно защищает и сберегает. Для этого нужно меньше топлива.

Недавнее исследование показало, что испытуемые, сократившие потребление калорий на 30 %, жили дольше и даже избегали некоторых возрастных заболеваний. В этом исследовании даже не бралось в расчет, чем питались испытуемые; оценивалось только количество потребляемой пищи. Так что единственное изменение — есть меньше сейчас и понемногу снижать калорийность примерно каждые пять лет — может оказать серьезный эффект.

Кроме того, потреблять меньше пищи легче для вашего организма. Меньше еды означает, что вашему телу нужно меньше перерабатывать и избавляться от меньшего количества отходов. Это снижает нагрузку и приводит к общему улучшению функционирования.

Может показаться, что от вас просят невозможного. Мы понимаем. Ряд самых счастливых моментов в жизни связан с едой. Время, проведенное за столом с семьей и друзьями, бесценно и, по сути, также играет важную роль в успешном старении — единство, любовь, общение, взаимодействие. Просто подходите с умом к тому, что подается на этот стол, и помните о привычках, которые следует подкорректировать. Всегда ли вы переедаете, встречаясь с определенными друзьями? Со своей семьей? Когда выпьете? Когда кормите других? Родительство, например, может быть крайне сосредоточенным вокруг еды. Но по мере того как дети подрастают, жизнь перестает сводиться к трем приемам пищи в день. Вы можете оказаться в си-

туации, когда вместо питания по часам сумеете подстроить свой пищевой режим под собственные нужды (и подкорректировать по возрасту).

Один из самых эффективных способов сокращения калорий — это, разумеется, отказ от мучного и рафинированных углеводов. Хлеб, макаронные изделия, рис и прочие белые продукты (цветная капуста не в счет) не только практически лишены питательных веществ, но и потенциально опасны. С годами большинство из нас теряет способность хорошо переваривать углеводы — именно поэтому повышается риск развития диабета (углеводы в организме превращаются в сахар). Это серьезно. Более 100 миллионов взрослых людей в США страдают диабетом или находятся в состоянии преддиабета. Важный способ снижения этого риска — сократить потребление пустых углеводов, отдавая предпочтение продуктам с высоким содержанием питательных веществ. (Примечание: говоря о диабете в этой книге, мы подразумеваем диабет 2-го типа<sup>1</sup>, а не 1-го<sup>2</sup>.)

Конечно, с питанием не все так просто.

*Порой ощущение голода может быть  
потребностью в чем-то другом:*

переключении внимания, любви, физических упражнениях, свежем воздухе, сне или даже обычной воде. Меньше есть — значит быть начеку, внимательно относиться к своему телу и остерегаться механического поведения (например, сразу идти на кухню, как только вы вошли в дом, не останавливаясь для того, чтобы подумать, а действительно ли вы хотите есть). Начните с самого простого: ешьте только до тех пор, пока вы не насытитесь на 80 % — это разница между утолением голода и ощущением, что хочется ослабить застёжку на штанах. Одно это может изменить жизнь.

<sup>1</sup> Состояние, обусловленное образом жизни.

<sup>2</sup> Аутоиммунное заболевание.