



The Longevity  
Paradox:  
How to Die Young  
at a Ripe Old Age  
Steven R. Gundry

# Парадокс долголетия

## Как умереть молодым в преклонном возрасте

Стивен Гандри

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги: Парадокс  
долголетия. Как умереть  
молодым в преклонном  
возрасте. Стивен Гандри**

«Смарт Ридинг»

2020

## Smart Reading

Ключевые идеи книги: Парадокс долголетия. Как умереть молодым в преклонном возрасте. Стивен Гандри / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2020 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст – сокращенная версия книги Стивена Гандри «Парадокс долголетия. Как умереть молодым в преклонном возрасте». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. О книге В книге «Парадокс долголетия» Стивен Гандри, кардиолог и кардиохирург, посвятивший более 20 лет исследованию микрофлоры организма, доказывает, что старческие болезни и общее увядание – необязательный приговор. Единственное, что точно произойдет с вами в старости, это смерть, а все остальное – продолжительность и качество жизни до нее – находится «в руках» миллионов населяющих нас бактерий. Если мы научимся хорошо о них заботиться, бактерии отплатят тем же, и в старости мы будем молоды, активны и полны сил. Зачем читать • Разобраться, как бактерии влияют на наше здоровье, продолжительность и качество жизни и почему стоит заботиться об их благополучии. • Без существенных усилий улучшить свое питание и образ жизни и помочь организму с регенерацией клеток и выработкой иммунитета. • Отдалить развитие аутоиммунных и нейродегенеративных заболеваний, которые считаются «нормальными» для зрелого возраста. Об авторе Стивен Гандри – доктор медицинских и юридических наук, выпускник Йельского университета, получивший специальную награду в области биологии и социальной эволюции человека. Кардиолог и кардиохирург, многие годы работал в Национальном институте здоровья. Изобрел устройства, которые предотвращают гибель клеток при острых сердечных приступах. Одним из первых в мире начал проводить операции по трансплантации сердца детям. Автор более 300 научных работ, опубликованных в рецензируемых журналах по хирургии, иммунологии, генетике и питанию. На данный момент признанный эксперт по питанию и безлептиновой диете. Основатель Международного института сердца и легких и Центра восстановительной медицины. Автор бестселлера «Парадокс растений», переведенного на 25 языков.

© Smart Reading, 2020

© Смарт Ридинг, 2020

## Содержание

Мифы о старении	7
Теория	8
Хорошие и плохие бактерии	9
Угроза кишечным бактериям	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Краткое содержание книги: Парадокс долголетия. Как умереть молодым в преклонном возрасте. Стивен Гандри**

The Longevity Paradox: How to Die Young at a Ripe Old Age  
Steven R. Gundry

[www.smartreading.ru](http://www.smartreading.ru)

## Мифы о старении

С процессом старения связано множество заблуждений, и первое из них – сейчас все обстоит гораздо лучше, чем даже в недалеком прошлом. Да, общая продолжительность жизни действительно выросла, однако качество этой жизни оставляет желать лучшего. Продолжительность времени, в течение которого люди остаются здоровыми, наоборот, снижается. Большинство начинает испытывать серьезные проблемы со здоровьем уже после 50 лет. Получается, что мы живем дольше, но не лучше.

Мы легко соглашаемся с утверждениями о том, что в зрелом возрасте без лекарств, больниц и операций не обойтись, что аутоиммунные заболевания – наш общий удел, а снижение когнитивных функций так же естественно, как потеря гибкости и мышечной массы. А еще мы верим, что качество тела зависит от уровня метаболизма, молочные продукты полезны для здоровья, а насыщенные жиры слишком демонизируют в прессе.

В 2000 году Стивен Гандри, уважаемый кардиохирург, круто изменил направление своей деятельности. За счет коррекции рациона и нутрицевтических добавок ему удалось развернуть течение коронарной болезни сердца у пациента, который считался неоперабельным. Его настолько впечатлило произошедшее, что следующие 20 лет он посвятил изучению микрофлоры организма и тому, как питание влияет на наше здоровье и продолжительность жизни.

Гандри выяснил, что большинство общепринятых представлений о том, как устроены взаимосвязи в человеческом организме, не верны, а генетика играет в нашей жизни гораздо меньшую роль, чем ей склонны приписывать. Оказывается, качество жизни и то, какой ее отрезок мы проведем в добром здравии, напрямую зависит от миллионов микроорганизмов, использующих клетки нашего тела как дом. Какие условия жизни мы создаем им – такие и они создают для нас.

Опираясь на многочисленные научные исследования и собственные открытия, Стивен Гандри разработал особую систему питания и образа жизни, которая поможет вам спокойно войти в зрелый возраст и обеспечить себе здоровую, активную, энергичную и долгую старость.

## Теория

3 млрд лет назад на Земле существовали только бактерии и одноклеточные, которые росли и делились в бескислородной среде. Когда уровень кислорода в атмосфере начал расти, бактериям, принадлежащим к классу прокариотов, пришлось искать способ выжить. Они стали забираться внутрь одноклеточных организмов, переносящих кислород, и в обмен на еду и стабильное укрытие давали им больше энергии, ведь чем больше у хозяина энергии, тем лучший дом он предоставляет своим гостям. В результате этой сделки на свет появились более сложные клетки, эукариоты, из которых впоследствии выросли водоросли, грибы, растения, а потом и все животные, включая людей.

Те самые бактерии до сих пор живут внутри наших клеток и называются митохондриями. Их работа заключается в том, чтобы перерабатывать поглощаемые кислород и калории в энергию, которой питаются все клетки организма.

Позже некоторые бактерии, не сбежавшие внутрь микроорганизмов, «переехали» в толстую кишку животных – наиболее близкую к привычной среде обитания – тоже в попытках сбежать от растущего уровня кислорода.

Так мы стали домом для двух видов микроорганизмов – митохондрий и кишечных бактерий. Все, что происходит с нашим телом, зависит от того, как дела у «гостей», населяющих наши клетки по сей день. Именно они запускают регенерацию клеток и регулируют процесс старения. *Чем лучше мы заботимся о них здесь и сейчас, тем активнее они будут поддерживать нас в долгосрочной перспективе.*



## Хорошие и плохие бактерии

Тело человека в значительной степени состоит из «чужих» клеток – бактерий, вирусов, грибов и червей, составляющих микрофлору всего организма. Наше тело служит домом целому сонму живых микроорганизмов. Как и в любом поселении, в нем постоянно идет борьба между «хорошими и плохими ребятами».

Если вы всю жизнь придерживались стандартного образа жизни и пищевых привычек, принятых в западном мире, скорее всего, в вашем поселении к власти пришли «плохие парни». Они разрушили границу кишечника, защищающую организм от вредных веществ, захватили жизненно важные сети передачи питания и информации и приучили вас к тому, что их интересы превыше всего.

Однако, если лишить плохие бактерии пищи и начать активно подкармливать «хороших ребят», последние возродятся, укрепят границу кишечника и обновят все поселение. Более того, по налажившимся каналам коммуникации хорошие бактерии будут просить у вас больше полезной пищи, и круг взаимной выгоды замкнется.

**Главная работа хороших кишечных бактерий – поддерживать в норме пищеварительную систему организма.** Именно они переваривают пищу и доставляют полученные витамины, минералы, полифенолы, гормоны и белки по назначению. Из этого следует вывод, что мы – не то, что мы едим, но то, что могут переварить наши бактерии. А они способны переварить специфический набор питательных веществ, к которому успели адаптироваться за миллионы лет.

Важную часть жизни кишечных бактерий составляет общение с митохондриями. Бактерии в кишечнике переваривают пищу, а митохондрии – полученные нутриенты. С помощью гормонов и химических сигналов бактерии передают митохондриям информацию о том, как идут дела на «их улице», и митохондрии на нее реагируют. Например, они могут превратить нутриенты в энергию для остальных клеток, а могут запустить сигнальную систему, изменить функцию клетки, ее размер, форму, метаболическую активность, вырастить или убить ее.

Миллионы лет бактерии адаптировались к различным химическим соединениям. Даже если они неспособны переварить съеденное, бактерии учатся сигнализировать митохондриям, что это знакомое химическое соединение и оно не представляет угрозы. Если же у бактерий не было времени адаптироваться к потребляемой пище, они передают митохондриям сигнал угрозы, в результате которого запускается воспалительный процесс.

Другими словами, **именно от информации, которую получают митохондрии, зависит то, что происходит с клетками** (выживут ли они, будут ли расти и размножаться, и если да, то с какой скоростью), а значит, бактерии и митохондрии играют ключевую роль в процессе старения.

## Угроза кишечным бактериям

**Лектин.** Самая большая угроза исходит от лектинов – белков и гликопротеинов, обладающих способностью высокоспецифично связывать остатки углеводов на поверхности клеток. Растения используют их как защитный механизм от насекомых: лектин их парализует.

Лектины содержатся в пшенице, некоторых бобовых, зерновых, крупах, молочных и морепродуктах.

Конечно, человек гораздо больше и сильнее маленького жучка, к тому же мы обзавелись собственными защитными механизмами (например, слизистой оболочкой), поэтому лектин нас не парализует и мы не сразу испытываем на себе последствия от его поедания. Чего не скажешь о кишечных бактериях. *Для них лектин – это яд, и чем больше лектина вы потребляете, тем хуже чувствуют себя бактерии.* А чем хуже они себя чувствуют, тем в больший упадок приходит их дом, то есть – вы. На практике это означает избыточный вес, усталость и различные заболевания.

Пшеница содержит специфичный лектин – пшеничный зародышевый агглютинин (ПЗА). Иммунная система воспринимает его как патоген и, обнаружив, тут же начинает вырабатывать антитела, то есть запускает воспалительный процесс.

Загвоздка в том, что по строению лектины схожи с клетками сердца, поджелудочной и щитовидной желез, головного мозга и других органов человеческого организма. Получается, что *наряду с патогенными веществами иммунная система уничтожает и здоровые клетки жизненно важных органов.* Это приводит к развитию таких аутоиммунных заболеваний, как диабет первого типа и рассеянный склероз.

Не менее важно и то, что ПЗА повреждает слизистую оболочку стенки кишечника. *Со временем это приводит к развитию синдрома повышенной кишечной проницаемости.* В слизистой оболочке кишечника образуются разрывы, через которые не до конца переваренные частицы пищи и всевозможные продукты распада попадают в кровоток и разносятся по всему организму. Иммунная система реагирует воспалением, а хроническое воспаление дает толчок старению и развитию таких заболеваний, как болезнь Альцгеймера, рак и диабет.

Лектин попал к нам в пищу с развитием земледелия около 10 тысяч лет назад. Может показаться, что 10 тысяч лет – приличный срок, но для развития иммунологической устойчивости к определенному химическому соединению этого недостаточно. В последнее время ситуация резко ухудшилась еще и из-за того, что мы перестали пользоваться традиционными методами приготовления пищи, богатой лектинами (замачивание, ферментирование). Вместо этого мы отдаем предпочтение более быстрым и дешевым вариантам. К тому же за последние 50 лет мы стали есть больше мучных продуктов, кукурузы и других злаковых, соевых бобов (часто в виде продуктов, прошедших технологическую обработку), чем зелени и овощей – лучшей пищи для кишечных бактерий.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.