



КНИГА

ОСНОВЫ ДОЛГОЛЕТИЯ, ИСТОЧНИКИ ЗДОРОВЬЯ,
ПРЕИМУЩЕСТВА ЗРЕЛОСТИ

КЭМЕРОН ДИАС

О ДОЛГОЛЕТИИ

САНДРА БАРК

Кэмерон Диас Сандра Барк Книга о долголети

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22150627

*Книга о долголети / Кэмерон Диас, Сандра Барк ; [пер. с англ. И. Литвиновой]. : Синдбад; Москва; 2017
ISBN 978-5-906837-26-4*

Аннотация

Свою вторую книгу (после абсолютного бестселлера «Книга о теле») Кэмерон Диас посвятила поискам ответа на вопрос: так ли страшно старение, как нам представляется? Её ответ – твердое «нет»: «Старение – это привилегия и дар». Эта книга не содержит описания косметических процедур, не продвигает «молодильные» чудо-средства, не учит обмануть время. Она предлагает переосмыслить отношение к старению и научиться по достоинству ценить те преимущества, которые дарит нам возраст, – мудрость, опыт понимания себя, накопленные умения, выстроенные отношения с окружающими и самим собой. Кэмерон Диас, бывшая модель, ныне «самая известная блондинка Голливуда», дебютировала в кино в 21 год в фильме «Маска» (1994). Всемирную популярность ей принесли фильмы «Ангелы Чарли», «Все без ума от Мэри», «Банды Нью-Йорка», «Ванильное небо» и другие. Вне съемочной площадки Кэмерон

превосходно готовит, активно участвует в акциях в защиту природы, поддержку образования и женского равноправия. Живет в Лос-Анджелесе с мужем и разнообразной живностью. Сандра Барк – писательница, автор целого ряда бестселлеров по версии «Нью-Йорк Таймс». Охотно работает в тандеме с увлеченными людьми, помогая им превратить интересные идеи в популярные книги.

Содержание

Предисловие	8
Вступление	12
Часть I	19
Глава 1	19
Кто научил вас быть красивой?	21
Где ты, сияние молодости?	24
Другой взгляд на возраст	29
Что такое подлинная красота	31
Глава 2	34
Кризис праздник среднего возраста	37
Борьба с невидимым врагом	41
Революция чистых рук	43
Как разум постиг сердце	46
Конец ознакомительного фрагмента.	49

**Кэмерон Диас,
Сандра Барк
Книга о долголетие.
Основы долголетия,
источники здоровья,
преимущества зрелости**

Посвящается вашему путешествию по жизни

Надо всего лишь быть внимательным. Урок усваивается, когда ты готов к постижению, и, если ты обращаешь внимание на знаки и приметы, ты непременно поймешь, что нужно для следующего шага¹.

Пауло Коэльо. Заир

Cameron Diaz
and Sandra Bark

THE LONGEVITY BOOK

The Science of Aging, the Biology of Strength, and the
Privilege of Time

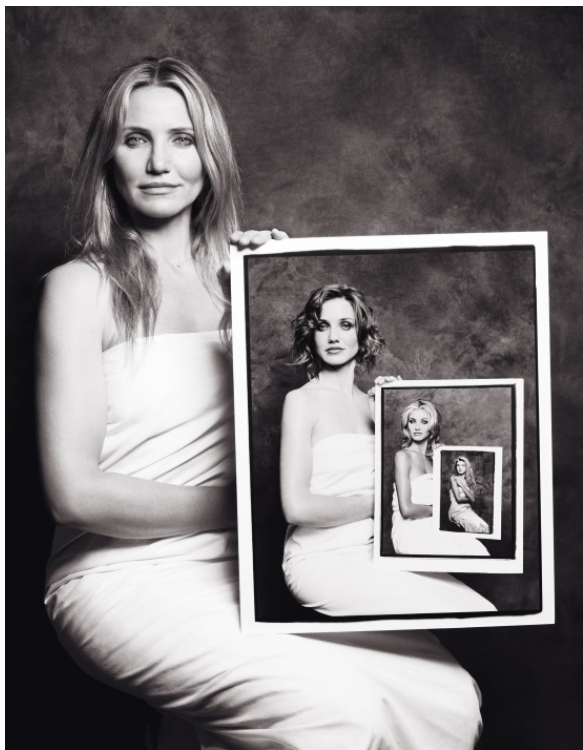
¹ Перевод А. Богдановского.

Copyright © 2016 by Cameron Diaz. All rights reserved.
Designed by Headcase Design www.headcasedesign.com
Photo b/w p.8 by © Jeff Dunas
Illustrations by Harriet Russell

«Chorus of Cells», reprinted with permission from *Poems from the Pond: 107 Years of Words and Wisdom; The Writings of Peggy Freydborg*, edited by Laurie David.

This edition is published by arrangement with *William Morris Endeavor Entertainment, LLC*
and *Andrew Nurnberg Literary Agency*

Перевод с английского Ирины Литвиновой



Предисловие

Есть идеальная красота, которую гораздо тяжелее определить или осознать, потому что она происходит не только в теле, но там, где тело встречается с духом, и они взаимно определяют друг друга².

Урсула К. Ле Гуин. Волна мысли

Черно-белая иллюстрация, которой открывается эта книга, имеет свою историю. Все началось с обычного скромного снимка, сделанного на первой в моей жизни профессиональной фотосессии. Шестнадцатилетняя девчонка, я была новичком в индустрии моды, когда замечательный фотограф Джеф Дюнас пригласил меня позировать. В тот день он задрапировал меня белой простыней и попросил смотреть в объектив камеры. Для меня это стало поворотом в судьбе. Джеф предложил повторять композицию на протяжении всей жизни, пока нам обоим хватит сил. Идея меня увлекла. Так что спустя шесть лет он сфотографировал меня снова, но на этот раз я держала в руках предыдущий портрет. То же самое мы сделали еще через шесть лет, когда мне стукнуло двадцать восемь.

В процессе работы над этой книгой, размышляя о своем путешествии по жизни, я вспомнила наш уговор и поймала

² Перевод А. Чеха.

себя на мысли, что со времени последней фотосессии прошла целая вечность. Я позвонила Джефу и вскоре вновь оказалась перед его объективом. Так появился этот снимок.

С каждым прожитым годом мое тело, конечно, меняется – это довольно легко заметить на фотографии. Но есть и менее очевидные перемены, которые невозможно взвесить или измерить; эмоциональные, интеллектуальные и духовные подвиги, происходящие с течением времени и по мере накопления опыта. Всмотритесь как следует! Мне, например, достаточно взглянуть на свое фото, чтобы увидеть и почувствовать, как я изменилась.

Раздумья о старости заставляют нас переосмысливать свою молодость. Прежде чем посмотреть вперед, мы оглядываемся назад. Перебираем старые фотографии, перечитываем письма и дневники. Вспоминаем с друзьями и родными прошлые события и поступки, которые привели нас туда, где мы находимся сегодня. Порой мы тоскуем о прошлом, а порой находим утешение в том, что время неумолимо идет вперед, что бы ни случилось.

Глядя на эти фотографии, ощущаешь ход времени – каждый образ приближает меня к той, кем я являюсь сегодня, и подсказывает, какой я стану через много лет. Я еще не знаю, кто эта женщина из будущего, но с нетерпением жду встречи с ней. Всем интересно, что будет потом, как сложится судьба, но на сегодня у нас есть лишь обретенный опыт, сделанный выбор и прожитые истории.

Я взялась за эту книгу, потому что хотела заглянуть в свое будущее. Мне было важно понять, что меня ждет и что я могу сделать для себя сейчас, чтобы продолжать путешествие по жизни с удовольствием и как можно дольше. Возможно, с годами сил у меня поубудавится, но зато, я надеюсь, придут мудрость, душевное тепло и стойкость. Я верю, что все мы сможем стареть достойно и каждая из нас будет упорно трудиться над тем, чтобы обрести любовь и душевную силу, научиться жить в гармонии с собой, своим телом и окружающим миром.

Фотографии дают нам возможность проследить, как мы меняемся с возрастом. Мы видим, как становимся выше ростом, как на круглой девчачьей мордашке проступают твердые скулы молодой женщины; вот появились первые морщинки – всего через пару десятков лет после этого чудесного превращения. Гораздо труднее поймать на камеру внутреннее перемены: ей не видно ни как безумные страсти сменяются спокойными привязанностями, ни то, чем обогатил нас каждый прожитый год.

Время можно отсчитывать по часам и календарям, измерять в лишних сантиметрах на талии и морщинках, останавливать на картинах и фотоснимках. А если повезет, его итогом станет жизнь, полная открытий, улыбок и любви.



Вступление

На пороге сорокалетия я начала задумываться о том, что такое старость. Этим важнейшим вопросом в какой-то момент жизни задаемся мы все. Никто из нас не в силах противостоять течению времени, и от понимания, что жизнь идет вперед и обратного хода нет, становится немного грустно. Поэты слагают об этом стихи, музыканты сочиняют песни, ученые ставят эксперименты, пытаюсь понять природу старения. Все мы гадаем, что случится с нами, когда мы станем старше.

Мне к переменам не привыкать – их в моей жизни было немало, – но я не переставала думать о том, что ближайшие десятилетия могут изменить меня до неузнаваемости и что я толком не понимаю, в чем состоит процесс старения и чего от него ожидать. Я видела, как дряхлеют дорогие мне люди, порой быстро и мучительно, и спрашивала себя – неужели это ждет и меня?

В то время я как раз работала над «Книгой о теле». В ней я делилась всем, что узнала сама на протяжении почти двадцати лет о питании, физических упражнениях, здоровых привычках наряду с информацией о новейших научных разработках в области физического здоровья. И вот теперь передо мной встал другой вопрос: как сохранить здоровье и силу в зрелом возрасте? Что и говорить, мы все мечтаем о долголе-

тии. Хотим как можно дольше листать календарь жизни, думаем, как бы растянуть время, чтобы его хватило на новые впечатления и открытия. Но возможна ли долгая жизнь без энергии, без физического здоровья и эмоциональной устойчивости?

И я позвонила Сандре Барк, с которой мы вместе писали «Книгу о теле», и предложила взяться за следующую книжку – о клеточном старении.

Она рассмеялась: «Здорово, нет ничего проще».

В старении уж точно ничего простого нет – ни с точки зрения науки, ни с точки зрения того, кто сам проживает этот порой немалый отрезок жизни. Но, как бы то ни было, от старости не уйти – мы стареем прямо сейчас. При желании можно очень долго прятаться от неприятной правды, но понятно, что рано или поздно она все равно нас настигнет. Я надеюсь, что, поняв суть старения – его химию, биологию и культурно-историческую составляющую, – мы обретем необходимые нам силы, чтобы достойно прожить грядущие годы.

Эта книга не о борьбе с возрастом. Я не хочу, чтобы вы жили в страхе перед старостью... Я предлагаю нам, женщинам, переосмыслить свое отношение к старению.

К слову о неприятной правде: я на собственном опыте убедилась, что бегать от нее – значит просто усложнять себе жизнь. Пытаясь отрицать очевидное, вы только зря потратите кучу драгоценного времени и сил. Стоит прекратить бороться с реальностью, все станет намного проще. Молодость

— прекрасная часть жизни, и открытия, которые мы делаем в эту пору, бесценны. Эти уроки и воспоминания мы несем с собой, вступая в каждый новый этап нашей жизни. Важно сохранять их, но не менее важно отпустить то, чего больше нет, смириться и готовиться к неизбежному.

В младенчестве и раннем детстве мы пребываем в счастливом неведении о том, как стремительно мы растем и развиваемся. Вступая в подростковый возраст, мы знаем о себе лишь то, чем сочли нужным поделиться с нами взрослые (на благо нам или во вред): мы понятия не имеем, что ждет за поворотом и как воспринимать происходящие с нами сумасшедшие перемены. Теперь все иначе. На подходе к очередному этапу жизни ответственность за подготовку к нему ложится исключительно на нас самих. Мы можем собрать все свои ресурсы, все навыки плюс обретенную с годами мудрость, чтобы разработать план здорового старения, который поможет нам не только сберечь силы, но и научит бдительно-му, осознанному и чуткому отношению к себе и друг к другу.

Прежде чем мы вместе отправимся в это путешествие, я бы хотела предупредить вас вот о чем. Эта книга не о борьбе с возрастом. Я не собираюсь рассказывать о том, как обмануть время или остановить процесс старения за тридцать дней. Некоторые книги и статьи о старении утверждают, будто последние революционные открытия способны повернуть время вспять. Другие учат, как *выглядеть* моложе, третьи рекламируют «источник вечной молодости» — очередные чу-

до-продукты и пищевые добавки. Эта книга – совсем о другом. В ней мы попробуем взглянуть со стороны на то, что с нами происходит и как время влияет на наше тело и психику – две нераздельные составляющие нашего здоровья.

На ее страницах я поделюсь с вами информацией и «идеологией», которые, надеюсь, помогут вам взглянуть на старение по-новому. Не стоит жить в страхе перед старостью или терзаться из-за того, что с вашим телом происходит то, что на самом деле совершенно естественно. Я предлагаю нам, женщинам, переосмыслить свое отношение к старению и готова предложить иное, более здоровое и научно обоснованное – взамен сегодняшнего, замешанного на страхе и стеснении.

Мне хочется пожелать вам, себе, всем женщинам, знакомым и пока еще незнакомым, тем, кто уже переступает порог среднего возраста, и тем, кому это только предстоит, подойти к нему с мудростью и уверенностью в себе, без паники, спрятанной под толстым слоем мейкапа. Мудростью я называю понимание, что можно жить лучше и дольше, оставаясь при этом сильной. А уверенность в себе позволяет гордиться своим возрастом вместо того, чтобы стесняться или пытаться от него убежать. Я не говорю, что стареть не страшно. Страшно. Но мы можем подготовиться к переменам, которые ждут нас впереди.

А еще я хочу, чтобы вы могли на равных участвовать в дискуссиях о старении, которые сегодня разворачиваются повсеместно. Шквальный интерес к этой теме имеет свои

причины: такой продолжительности жизни, как теперь, человечество не знало никогда, и ему еще только предстоит понять и осмыслить процесс старения.

Исследование этого малоизученного явления представляется весьма сложным и оттого тем более захватывающим. Поэтому мы с Сандрой стремились подойти к нему со всей серьезностью, открытостью и объективностью. Мы беседовали с учеными, врачами и педагогами, побывали в университетах и научных центрах. Каково же было наше удивление, когда мы обнаружили, что при всей новизне феномена старения самые передовые и научно обоснованные методы сохранения и укрепления здоровья нам уже знакомы и ничего мудреного в них нет.

Среди наиболее эффективных способов предотвращения возрастных проблем – как раз то, что нам особенно нравится. Здоровое питание, укрепление мышц, спокойный ночной сон, любовь к людям, смех, отдых, радость жизни. Все это делает нас интересными, любознательными, сильными. Для нас это было как откровение: если хочешь, чтобы старость была в радость, нужно не расстраиваться из-за нее, а жить в радости.

Сегодня у нас есть гораздо более глубокое понимание того, как функционирует наше тело на клеточном уровне. Мы видим, как питание, движение, отдых, медитация, социальные связи, познание и удовольствие от жизни делают сильнее и здоровее каждую клетку нашего организма. На состоя-

ние наших клеток влияет даже смех. Даже отдых в компании друзей. Все, что делает жизнь прекрасной и удивительной, полезно и нам, и клеткам.

Впереди у нас – неведомая дорога, зато ведет она все туда же: по направлению к себе самой. Разве одновременно с признаками увядания вы не видите примет роста? Вы ведь стали сильнее, чем были десять лет назад? Вы накопили знания и опыт, научились жить в гармонии с собой и своими потребностями, с теми, кого вы любите и кем дорожите? Жизнь любит крутые виражи, и всякому случается промахнуться, проскочить поворот. Но ждут нас и захватывающие моменты: вдруг за поворотом откроются чудесные дали, примиряющие нас с тяготами пути.

На состояние ваших клеток влияет даже смех. Даже отдых в компании друзей. Все, что делает жизнь прекрасной и удивительной, полезно и вам, и клеткам.

Следует ценить по достоинству преимущества, которые дарит нам возраст, – опыт понимания себя, накопленные умения, мудрость, выстроенные отношения с другими и собой. Это поистине щедрый подарок. Разумеется, со временем мы увядаем. Но зрелый возраст предлагает и широкие возможности. Мне нравится думать, что с годами мы становимся сильнее. Мне кажется, что это правильно. Осуществимо.

И кстати, вполне укладывается в современные научные представления.



Часть I

Увлекательный маршрут. Жизнь в эпоху долголетия

*Прелесть жизни в том, что ты можешь быть
тем, кто ты есть.
Джозеф Кэмпбелл*

Глава 1

Красота вечна, мудрость бесценна. О чем мы говорим, говоря о возрасте

В БИЗНЕСЕ, ГДЕ ПРАВИТ ЮНОСТЬ, меня уже не считают молодой. Это открылось мне со всей очевидностью, как только я вступила в зрелый возраст – в свой сороковой год. Не знаю, сколько раз журналисты спрашивали, не страшно ли мне как актрисе перешагнуть сорокалетний рубеж. Когда вопросы о моем возрасте стали неотъемлемой частью каждого интервью, я поняла, до чего мы все боимся старости. Мы в лучшем случае отшучиваемся, но видим в ней унылую, уродливую и опасную перспективу.

Мне кажется, что тема старения поставлена в нашей куль-

туре с ног на голову... Боюсь ли я грядущего сорокалетия? Людям, которые задают подобные вопросы на камеру, почему-то совсем не интересно, пугает ли меня то, что после сорока может ухудшиться мое здоровье. Их не беспокоит, что мое тело испытывает возрастные проблемы. Они не спрашивают, что значит старение для меня как женщины, человека, живого организма с определенным сроком годности.

Вместо этого они допытываются: «Не боитесь, что вашей карьере придет конец, потому что вы больше не *выглядите* на двадцать пять?»

Самое смешное: те, кто решил, будто мой срок годности истек, в то время как я нахожусь в отличной форме, на самом деле оказали мне услугу: они запустили мой мыслительный процесс, заставив задуматься о том, что такое старение и чем оно мне грозит. И вот к какому выводу я пришла: чем дольше я буду стареть, тем лучше. Не всем дано дожить до старости. Некоторые не дотягивают и до моих нынешних лет. Поэтому, отвечая журналистам, которых интересует, что я думаю о своем возрасте, скажу так: старение – это льгота, это подарок судьбы. Я считаю, что с годами красота прибавляет в цене, а не обесценивается. Она расцветает, а не угасает. С возрастом у меня сложилось более глубокое понимание того, что такое настоящая красота. Красота – это не только то, с чем вы родились. Красота – это то, какими вы стали.

С годами красота прибавляет в цене, а не обесценивается. Она расцветает, а не угасает. С

возрастом у меня сложилось более глубокое понимание того, что такое настоящая красота. Красота – это не только то, с чем вы родились. Красота – это то, какими вы стали.

Отправляясь в следующий этап своего путешествия по жизни, я горжусь тем, чего уже достигла, и с любопытством ожидаю то, что будет впереди. Я не знаю, что припасла для меня жизнь. Но я готова ко всему. Потому что сегодня я знаю себя лучше, чем много лет назад, и доверяю себе, не сомневаясь, что смогу принимать правильные решения или, по крайней мере, буду стараться изо всех сил. Потому что я ценю те уроки, которые усвоила, особенно за последние десять лет, и с нетерпением жду от предстоящих десятилетий новых открытий и знаний.

Кто научил вас быть красивой?

Первым образцом красоты для меня стала мама. Не думаю, что я пристрастна: моя мама действительно красивая. У нее всегда были полные губы, сияющая кожа и глубокие серо-голубые глаза. Ее красота словно бы подсвечивалась изнутри. На мой взгляд, она запросто могла обходиться без макияжа, но, как и большинство женщин, по утрам «делала лицо» – оттеняла глаза и скулы, подкрашивала ресницы. Она так искусно владела этой процедурой, что на все про все уходили считанные минуты, и всегда с неизменным результатом.

Больше всего меня впечатляло, как несколько незаметных штрихов могут усилить ее и без того безупречную красоту.

В детстве мы с сестрой обожали наблюдать за мамой во время утреннего ритуала у зеркала и не могли дождаться, когда подрастем и сами овладеем этим искусством. И как только пришла пора – черт возьми, мы кинулись во все тяжкие. Вся утонченность, видимо, досталась от природы нашей матери: нам с сестрой ее явно не хватало. Бывало, что после наших художеств мы больше напоминали пару павлинов. Только годы спустя мы перестали усердствовать с макияжем. Но прошло еще немало лет, пока я поняла, в чем истинный смысл этого действия.

Теперь я знаю, что украшательство – это естественный инстинкт. Во всем мире мужчины и женщины с одинаковым азартом вкладываются в такие ритуалы, чтобы повысить свою привлекательность. В национальном парке Серенгети воины-масаи прихорашиваются целыми днями, примеряя наряды и побрякушки пронзительных цветов. Они раскрашивают свои лица, плетут замысловатые косы. Одни украшения служат показателем статуса, другие носят просто для красоты – но смысл в любом случае заключается в том, чтобы выделиться из толпы и привлечь внимание женщины. Иногда такие процедуры занимают неделю.

Неделю! И это для мужчины, который, помимо всего прочего, должен защищать от хищников семью и скот.

К чему, спросите, я вспоминаю о мужских традициях

украшательства в книге, адресованной женщинам? Просто чтобы показать, что желание выглядеть красиво, стремление выделиться не знает ни возрастных, ни культурных, ни гендерных границ. На самом деле оно свойственно не только человеку. Животные тоже инстинктивно стремятся выделиться, чтобы привлечь партнера, – взять того же павлина, вдохновлявшего мои первые опыты с макияжем. Цветы своей яркой окраской приманивают насекомых-опылителей, румяные ароматные плоды – зверей и птиц, которые разносят семена. Все мы – и птицы, и пчелы, и люди – отчаянно падки на яркие, сочные цвета, так что природа вовсю ими пользуется.

Если в животном и растительном царствах красота – лишь требование эволюции, то в мире людей это нечто гораздо большее. С помощью одежды, украшений и мейкапа мы рассказываем о себе, заявляем о принадлежности к определенному кругу, о желании смешаться с толпой или, наоборот, выделиться. К красоте нас всех влечет инстинкт. Но представления о ней, запросы к себе и другим во многом формирует общество и культура.

На протяжении всей нашей жизни мы усваиваем, что такое красота, насколько она важна, что мы можем сделать, чтобы стать красивее. В молодости такое усвоение происходит на интуитивном уровне.

Где ты, сияние молодости?

Когда мы с сестрой в пятнадцать лет размалевывали себя ядовито-розовой помадой и голубыми тенями, пытаясь казаться старше, нам и в голову не приходило, что большинство женщин красятся, чтобы выглядеть моложе. Природа обычно щедра к пятнадцатилетним: им достаются детские пухлые щечки, гибкие тела, еще не изношенные гравитацией, блестящие шелковистые волосы. Но подростковая стеснительность, разумеется, мешала нам считать себя красивыми.

Печально, но факт: мы не ценим то, что имеем. Думаю, каждая из нас вспомнит, как, разглядывая себя на фотографии десятилетней давности, сокрушалась: «Вау! Какой же я, оказывается, была молодой и хорошенькой! Почему же я не ощущала этого, когда фотографировалась?» Дело в том, что в то время вы попросту не задумывались, на каком этапе жизненного пути находитесь. Когда-то вы казались себе «старой» в двадцать пять или тридцать пять. То же самое происходит с вами и сейчас: вы старше, чем когда-либо прежде, но моложе уже никогда не будете. И через десять лет, посмотрев на фото, сделанное сегодня, вы заметите, как молодо выглядите, и так же удивитесь, почему не понимали этого раньше. Так уж мы устроены.

Наслаждаясь молодостью, вы вряд ли заморачивались

тем, что она не вечна. Что настанет день, когда вы обнаружите: ваша кожа уже не такая гладкая, шевелюра не так блестит, а в самых неожиданных местах стали пробиваться волоски. Вы не догадывались о том, что однажды ваше тело начнет уступать силе тяжести. Но в жизни каждой из нас наступит момент, когда мы осознаем, что начинаем стареть. Внезапно мы замечаем первую седину или морщинки вокруг глаз. И в этот миг спрашиваем себя: *«Что, черт возьми, происходит?!»*

Если в животном и растительном царствах красота — лишь требование эволюции, то в мире людей это нечто гораздо большее.

Что ж, дорогие мои подруги, все, что с вами происходит, происходит с каждым живым организмом. Потому что все живое стареет. Этот процесс может занять один день, как у мух-однодневок, или растянуться на целых 250 лет, как у гигантских сухопутных черепах. Процесс старения начинается, как только мы достигаем половой зрелости. С каждым днем в наших клетках происходят неумовимые изменения, которые, накапливаясь десятилетиями, проявляются и проблесками седины, и морщинками, и множеством других внешних признаков.

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ОМОЛАЖИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР

Стремление к вечной молодости тоже вечно — спросите

хоть у конкистадора Понсе деЛеона. Омолаживающие процедуры известны уже не одно тысячелетие. Одни из них вызывают брезгливость,

70 лет до н.э.:

Клеопатра, как известно, обожала маски для лица, приготовленные из помета нильских крокодилов. Благо такого добра хватало.

Древний Египет:

Для подводки глаз использовали карандаши из свинца – тяжелого металла, вызывающего кожные заболевания, бесплодие и смерть.

1513:

Понсе де Леон отправился за моря в поисках источника молодости. Вместо этого открыл Флориду (в настоящее время – штат с самой высокой долей пожилых людей в США).

Начало XVII в.:

Венгерская графиня Елизавета Батори ради красоты и молодости кожи якобы купалась в крови девственниц.

1906:

Конгресс США принял закон о контроле над производством пищевых продуктов и медикаментов, запрещающий использовать для косметики токсичные вещества (такие, как свинец).

1992:

Ботокс рекомендован как средство устранения морщин на лбу. Начинаются массовые инъекции токсина в кожу вместо простого нанесения его на лицо.

другие – недоумение. Некоторые требовали человекоубийства, а иные сами оказывались убийственными. Вот как выглядят самые яркие веки антивозрастной косметологии:

Древняя Греция:

Ради омоложения греки наносили на лицо белила с добавкой – правильно, свинца!

Древний Рим:

Для отбеливания зубов римляне использовали мочу, ведь она содержит аммиак.

XV–XIX вв.:

Падение Рима ничему не научило европейцев. Для осветления кожи лица они продолжали использовать мази на основе свинца. Что ж, умереть молодым – верный способ не состариться!

1905:

Хирурги научились подтягивать кожу: пара разрезов по бокам лица – и voilà! Так родился фейслифтинг. Первый учебник по пластической хирургии был опубликован в Чикаго год спустя.

2010-е:

Повальное увлечение экзотическими масками для лица, возврат к процедурам Клеопатры с крокодильими экскрементами. Маски с пчелиным ядом и плацентой можно без труда приобрести в интернет-магазинах.

2015:

Жительница Великобритании заявила, что на сорок лет прекращает улыбаться, дабы предотвратить появление морщин. Это вызвало смех у многих других леди.

Безусловно, существует множество хитростей, помогающих нам «убрать» лишние годы. Американские женщины тратят на косметику 30 миллиардов долларов в год, и я ничем не отличаюсь от большинства. Вот уже более четверти века я пользуюсь декоративной косметикой. Я провела немало часов в парикмахерских, на стрижке и краске. По-

сетила немало косметологов и ознакомилась со всем их антивозрастным арсеналом, от кремов и лазеров до ботокса и филлеров: все для того, чтобы мы стали красивее и моложе. Многие антивозрастные продукты и процедуры действительно дают обещанный результат. Кожа становится чуть более нежной, упругой и гладкой, что повышает нашу самооценку. Они помогают нам моложе выглядеть, и от этого мы чувствуем себя моложе. Ничего плохого тут нет.

Но даже если после очередной новомодной процедуры кажется, будто вы все последние десять лет спали по восемь часов в сутки каждый день, ваши клетки не обманешь. Освежить лицо не означает повернуть время вспять. Как ни закрашивай седину и ни разглаживай морщины, наше тело продолжает стариться – день за днем.

Поверьте, я знаю, как легко поддаться искушению считать свое отражение в зеркале показателем того, насколько успешно вы противостоите возрасту. Но не обманывайте себя: то, что вы выглядите моложе своей подруги, вовсе не означает, что ваше тело не подвержено износу. Старение – длительный процесс, и каждая из нас проходит этот маршрут по-своему. Прежде чем вы отправитесь в путь, я бы хотела предупредить вас, что время меняет не только ваше лицо (или шею, или предплечья, или руки, или...).

Изнашивается весь механизм нашего тела. Так что ваша забота о целом отразится на состоянии и внешнем виде каждой из частей.

Другой взгляд на возраст

Я сделала карьеру в бизнесе, на котором лежит основная ответственность за восприятие старения в нашем обществе. Сегодня нас убеждают из каждого утюга: старость уродлива, возраст нас обесценивает. Журналы и плакаты на остановках, витрины и билборды, телевизор и интернет наперебой вызывают к женщине: «Действуй быстро, не тяни с покупкой, не будь такой, как есть, не старься. Ни в коем случае не поддавайся возрасту!»

На протяжении всей нашей жизни общество диктует нам, как выглядеть. Уже девочки-подростки получают множество наставлений о том, что им делать, чтобы стать более привлекательными. Женщинам всех возрастов навязывают стандарты красоты, внушая комплекс неполноценности и желание изменить себя во что бы то ни стало. С годами борьба за красоту требует все большего напряжения и сил: ведь от нас требуют *быть* моложе, чем мы есть на самом деле, что в принципе невозможно. Как тут не пасть духом?

Но однажды жизнь поставит нас перед физическим фактом: мы стареем. Причем внешние проявления этого – лишь надводная часть айсберга. Диктат моды, заставляющий женщину скрывать возраст и притворяться молодой, будто время над ней не властно, лишь усугубляет и без того болезненную проблему.

Мне кажется, пора взглянуть на женское старение под другим углом. Вместо того чтобы шептаться друг о друге, что кое-кто уже не выглядит на двадцать пять, давайте поговорим начистоту – о том, что мы чувствуем, в чем сомневаемся, чего боимся и на что надеемся. Давайте сосредоточим усилия на том, чтобы стать лучшей матерью, дочерью, сестрой, женой, подругой, коллегой, наставником для тех, кто находится рядом с нами: это не менее важно, чем сохранить гладкую кожу и упругую задницу.

Есть много способов выглядеть моложе, но, как показывает опыт женщин, с которыми меня сводила жизнь, единственный способ *почувствовать* себя моложе – это принять тот факт, что вы становитесь старше, и жить соответственно. Подросток не похож на карапуза, делающего первые шаги; женщина за пятьдесят выглядит иначе, чем двадцати летняя. Это физиология, и это нормально.

Поэтому предлагаю исходить из того, что у каждого возраста есть своя красота. Давайте наконец снимем шоры и поймем: внутренняя культура, масштаб личности и доброта – вот что нас на самом деле привлекает в подругах, сестрах, матери. Ну и в себе, конечно.

Незачем выглядеть как глянцевые картинки, которыми нас пичкают на каждом углу. И не стоит верить лживым словам, написанным под этими картинками. Мы сами найдем образцы для подражания – женщин, вдохновляющих нас стать лучшей версией самой себя. Более здоровой, более яр-

кой – но себя, а не кого-то другого!

Что такое подлинная красота

Вот уже много лет мне приходится «рисовать себе лицо» – в разных вариантах. Каждый образ отражает определенный стандарт красоты и мое видение привлекательности в тот или иной момент жизни. С возрастом я поняла, что это позволило мне не только отточить технику подводки глаз, но и осмыслить, что именно делает нас красивыми.

Почему я называю женщину красивой? Потому что у нее хорошая фигура, ясные глаза, ухоженные волосы, тренированные мышцы, выраженная талия и грудь? Возможно. Но скорее потому, что эта женщина – яркая, энергичная, отзывчивая, принимающая и себя, и окружающий мир. Двигаясь к пятидесятилетию, я хочу заработать очередные очки. Хочу сделать интересным и насыщенным каждый день из тех, что приведут меня к очередному рубежу. Я сознаю, что в пятьдесят буду уже не той, что сегодня. Но надеюсь, что во мне будет больше мудрости, силы, сострадания и понимания. Именно такой образ мне рисуется, когда я представляю себя в новом возрасте. Он – моя цель: не стоит заставлять себя возвращаться в юность, во вчерашний день, к той женщине на фото, которой мне никогда уже не стать. Это и есть моя нынешняя жизненная программа: не оглядываться назад, не тосковать по тому, что ушло. Смотреть вперед – на

то, что из меня получится.

Недавно я побывала на семейном торжестве, где собрались женщины нескольких поколений: и маленькие дети, включая грудничков, и неловкие голенастые одиннадцатилетки, и их чуть менее стеснительные сестры-подростки, и женщины за двадцать, тридцать, сорок, пятьдесят и шестьдесят. Глядя на них, я не могла не думать о том, до чего они все красивые – и разные. Насколько неповторимы каждая улыбка, оттенок кожи и волос, каждый жест, то, как они обнимают друг друга или смеются, передавая вилки и салфетки. Меня окружали красавицы, но красота их никак не соотносилась с возрастом, потому что исходила изнутри, из отношения к миру и ощущения себя в нем.

Одну из этих женщин я знала давно: мы подружились, когда мне было шестнадцать, а ей семнадцать. Тогда от ее красоты захватывало дух, но она и сегодня ослепительна. Любуясь ею в лучах солнца, я вдруг поймала себя на мысли, что и через тридцать или сорок лет мы все равно останемся подругами, и какое счастье, что мы путешествуем по жизни вместе. Моя мама тоже выглядела на этом празднике потрясающе, но вовсе не из-за искусного макияжа (хотя подводка удачно акцентирует ее голубые глаза), а благодаря улыбке, полной тепла и заботы. Она красивая, потому что добра и щедра, ласкова и спокойна и не боится быть собой.

Я все чаще замечаю, что женщины из моего ближайшего окружения не зациклены на «омолаживающих» процеду-

рах. Они больше заботятся о собственном телесном, душевном и духовном здоровье. Одни из них спортивные и полны энергии, другие отличаются молодым задором, третьи наделены замечательным чувством юмора и умеют посмеяться над собственной жизнью. Но что их всех объединяет, так это готовность к путешествию в неведомое будущее. Отсюда – их жизнестойкость: на каждый новый вызов они отвечают мудростью, обретенной с годами. Они состоялись, реализовали свои способности.

Это и придает им такое обаяние. Вот что такое подлинная красота.

Глава 2

Как наша жизнь стала длиннее. История долголетия

Несколько лет назад мои друзья, Джадд Апатоу и Лесли Манн, сняли очень смешной фильм под названием «Любовь по-взрослому» – о сорокалетних супругах, переживающих кризис среднего возраста, и сопутствующих семейных проблемах. Успех фильма отчасти объясняется тем, что он тонко и с юмором поднимает значимую для нашей культуры тему. Всем знакомо выражение «кризис среднего возраста». Это сложный эмоциональный и психологический период, наступающий после сорока лет, когда понимаешь, что стареешь, а хочется оставаться молодым и востребованным. Существенно тут само слово «средний». То есть подразумевается, что сорокалетний рубеж – это середина жизни.

После сорока нам тоже порой кажется, что мы «уже не те». Но когда-то сорокалетние действительно считались стариками. Это вам не «ягодка опять», а самый настоящий старческий возраст. Еще бы: в 1850 году средняя продолжительность жизни женщины в США составляла около сорока лет. Но не прошло и двух сотен лет, как она выросла в два раза. *Удвоилась!*

Скажу сразу – я поразилась, узнав, что всего пару поколе-

ний назад женщины моего возраста считались старухами.

В сорок лет жизнь заканчивалась. А в наше время она, можно сказать, только начинается: этот рубеж – трамплин для профессионального роста и создания семьи, обретения новых знаний и личностного развития. Нынешние сорокалетние вкалывают на работе, строят карьеру и отношения с партнерами, заводят детей и при этом успевают бегать марафон, разводить огород и варить варенье. А другие детей уже успели вырастить и, свободные от родительских обязанностей, вступают в новый этап жизни, чтобы расти дальше как личность.

Наше с вами поколение – одно из первых, для кого сорок лет – это скорее «тридцать с хвостиком», чем «под семьдесят». Мои сорокалетние подруги могут в шутку назвать себя старушками, но при этом совершенно серьезно уверяют, что чувствуют себя чертовски молодыми во всех отношениях. Это не значит, что мы перестали ощущать свой возраст. Просто теперь наше тело ведет с нами строже, чем раньше, и у него появляются новые запросы. Я сознаю, что свободы, как в тридцать пять лет, в сорок пять у меня уже не будет. Приходится ежедневно контролировать свой выбор, от которого зависит общее состояние моего организма: в чем-то ограничить себя, а чем-то можно еще и побаловать. Последствия правильного или неправильного выбора сегодня проявляются гораздо отчетливее, чем раньше: они тотчас сказываются на моей коже и мышцах, на общем тонусе и настрое-

нии. Я по-прежнему энергична, у меня крепкие мышцы, и я упорно работаю над тем, чтобы сохранить все это как можно дольше. Потому что знаю: самодисциплина и сила, которую она дает, – самые ценные активы, которые мне понадобятся для здорового старения.

После сорока нам тоже порой кажется, что мы «уже не те». Но когда-то сорокалетние действительно считались стариками... Наше с вами поколение – одно из первых, для кого сорок лет – это скорее «тридцать с хвостиком», чем «под семьдесят».

Я буду продолжать трудиться, потому что нельзя упускать эту не так давно появившуюся возможность прожить еще не одно десятилетие, не говоря уже о том, чтобы продолжать учиться и духовно расти. Если бы сорок лет по-прежнему означали конец жизни, а не начало нового этапа, у меня никогда бы не появился шанс выйти замуж. Я бы уже гнила в сырой земле, а не планировала следующие сорок счастливых лет бок о бок с любовью всей моей жизни. Как горько сознавать, что вместо того, чтобы радоваться очередному дню рождения, ценить его и быть благодарными судьбе еще за один подаренный год, многие из нас стыдливо скрывают свой возраст. Мы, женщины, привыкли стесняться своих лет. Стать, а тем более выглядеть старше – это, внушают нам, чуть ли не катастрофа.

Когда мы с Сандрой узнали, что 165 лет назад сорокалетние женщины – наши ровесницы! – уже стояли одной ногой

в могиле, это заставило нас пересмотреть свое отношение к среднему возрасту. Разве это катастрофа – то, что сегодня мы в большинстве своем можем жить достаточно долго, чтобы успеть состариться? Наоборот, это, возможно, самый большой успех в истории человечества.

Кризис праздник среднего возраста

Чтобы понять, почему кризис среднего возраста на самом деле праздник, нам нужно сделать шаг назад и посмотреть на собственную биографию и историю своей семьи в контексте истории человечества. Вся наша жизнь – свидетельство успехов медицины за последние сто лет. Многих из нас, включая меня и Сандру, возможно, уже не было бы в живых, родись мы веком раньше.

Когда мне было всего три месяца, я проснулась с небольшой температурой. Мама вызвала врача, который порекомендовал ей наблюдать за моим состоянием в течение дня. Но температура поднималась все выше. К середине дня меня лихорадило так, что мама и без термометра видела, что дело плохо. Она позвонила моему отцу, и мы поехали в больницу. В отделении неотложной помощи мне сразу поставили диагноз и назначили лечение. Врачи провели необходимые процедуры, родители забрали меня домой, и через несколько дней я выздоровела. У Сандры своя история из детства. Однажды мама заметила у нее странную сыпь: тело покры-

лось крошечными красными пятнышками. Они бросились к педиатру, который поставил диагноз «скарлатина» и прописал антибиотики. Спустя несколько дней все прошло. Нам страшно повезло родиться в эпоху, когда такие препараты, как пенициллин, доступны каждому. Но до появления современных лекарственных средств дети часто погибали просто от высокой температуры.

Разве это катастрофа – то, что сегодня мы в большинстве своем можем жить достаточно долго, чтобы успеть состариться? Наоборот, это, возможно, самый большой успех в истории человечества.

А как насчет других, не столь драматичных событий, будничных случайностей, на которые мы сегодня попросту не обращаем внимания? Вряд ли обычный порез вызовет у меня панику. Я промою рану перекисью водорода, нанесу антисептическую мазь, и к следующим выходным все заживет. Но, не будь этих антибактериальных помощников, которые продаются в любой аптеке, рана могла бы воспалиться. Когда-то люди умирали даже от царапин, но мы с вами настолько уверены, что нам ничего не угрожает, что даже не загибаем себе голову такими пустяками.

Каждой из нас есть что вспомнить. Разбитые коленки. Вирусы, подцепленные в детском саду или школе. Больное ухо или горло. Легкие недомогания, проходящие после визита к врачу. Нашу жизнь сегодня охраняют таблетки, мази и уколы. Но на протяжении большей части человеческой истории

инфекция, попавшая в ранку, могла привести к заражению крови. Опасность для жизни представляли не то что пневмония или фарингит, но даже простое расстройство желудка.

ЗАПУСК ИММУНИТЕТА

На протяжении тысячелетий оспа оставалась врагом человека номер один. Болезнь упоминается еще в медицинских трактатах Древних Персии, Индии и Китая, а ее следы сохранились на египетских мумиях. Оспу даже считают одной из причин падения Римской империи. Крестоносцы возвращались из походов, и оспа следовала за ними. Позже, когда Европу охватила жажда открытий и за моря, к новым землям, потянулись капитаны и миссионеры, следом увязалась и оспа.

В Англии и новых американских колониях смертность от оспы зашкаливала. Вероятность летального исхода при тяжелом течении болезни составляла 60 %. В Англии XVIII века от оспы ежегодно умирало около 400 000 человек. Ни о каких лекарствах не шло и речи.

Но в Китае, Турции и Африке – регионах, которые целую вечность страдали от разрушительных набегов оспы, – останавливать ее волну помогало «народное средство». В Китае технологию, сейчас называемую прививкой, разработали еще в 1100 году. Было замечено, что те, кто уже перенес оспу, повторно не болевают. Целители вводили зараженные оспой иглы в кожу здоровых людей, сознательно провоцируя болезнь. Так она протекала куда легче и к тому же

гарантировала иммунитет в будущем.

Турецкие торговцы пытались рассказать европейцам об этой процедуре, но в Англии их и слушать не стали. Чтобы добиться признания западной медициной, вариоляции (оспопрививанию) нужен был популяризатор, и он нашелся в лице леди Мэри Монтегю, супруги британского посла в Турции.

В 1715 году леди Монтегю отправилась с мужем в Константинополь, и ее визит изменил мир. В Турции леди Монтегю узнала о местном методе профилактики оспы. «Здесь есть несколько пожилых женщин, занимающихся этими прививками. Женщины делают их каждую осень, в сентябре, когда спадает летняя жара, – рассказывала она в одном из писем. – Старуха приходит с ореховой скорлупой, наполненной первосортным оспенным материалом, и спрашивает, в какую жилу вам его ввести... Потом втыкает в вену толстую иглу... и вводит через нее такое количество яда, которое умещается на кончике иглы».

У леди Монтегю были личные счеты с оспой. Болезнь убила ее брата и оставила на ее лице безобразные рубцы как ежедневное напоминание о том, что может случиться с ее детьми. Леди хотела защитить их во что бы то ни стало.

Сначала она сделала вариоляцию своему младшему сыну у врача посольства. Потом привезла метод в Англию и привила младшую дочь на глазах у придворных врачей. Со временем процедура получила широкое признание и стала предшественницей

современной вакцинации.

Сегодня в западном мире покончено со смертоносными эпидемиями, косившими людей с тех пор, как ведутся летописи. Болезней, не щадивших даже коронованных особ, больше нет. Короткий временной отрезок, в котором мы существуем, – первый в истории, когда человек уже не боится заразиться оспой. Этим счастьем мы обязаны врачам и ученым, которые в стремлении сделать жизнь лучше исследовали окружающий мир, а потом применяли свои знания на практике, чтобы все мы могли стать здоровее.

Вот почему старение во многом феномен современности. Поразительно, что мы, генетически мало отличаясь от предков, живем намного дольше их. С точки зрения генетики какой-нибудь житель Древнего Рима тоже мог бы дожить до глубокой старости – при условии, что он будет высыпаться, правильно питаться и остерегаться болезней, войн, львов и гладиаторов. Но древнеримская среда обитания практически не оставляла шанса гражданам империи отпраздновать свой восьмидесятый день рождения. В большинстве мест на Земле эта среда оставалась такой же враждебной вплоть до XX века.

Борьба с невидимым врагом

Первый прорыв на пути к продлению человеческой жизни произошел, когда ученые распознали нашего скрытого вра-

га: микробов, которые кишат повсюду – в воздухе, на нашей коже, в нашей пище, – и вызывают самые разные болезни. Бактерии и вирусы – тоже микробы; невидимые без микроскопа, они легко передаются от организма к организму или через пищу, воду и воздух. Куда бы вы ни отправились, что бы ни съели, до чего бы ни дотронулись, вам не избежать встречи с ними. С микробами.

Бактерии – крошечные одноклеточные живые организмы, способные прекрасно существовать в самых неблагоприятных условиях, от ледяных равнин до подводных вулканов. Некоторые бактерии являются патогенными и способны нанести серьезный ущерб нашему здоровью: они вызывают такие болезни, как холера, туберкулез и гонорея. С большинством вредных бактерий справиться нетрудно: достаточно вымыть руки теплой водой с мылом. Но до середины 1800-х годов люди мыли руки только по мере их загрязнения, а вовсе не потому, что опасались невидимой армии бактерий, способных существенно подпортить жизнь.

До начала современной эпохи в войне людей и микробов неизменно побеждали микробы. Чтобы увеличить среднюю продолжительность нашей жизни, требовалось понять, что большая часть болезней вызывается бактериями и вирусами. Только разглядев наших прежде невидимых врагов, можно было создать препараты, убивающие их и спасающие нас.

Но как только ученые и медики справились с этой задачей, перед ними встала другая, не менее сложная и ответствен-

ная: объяснить это остальным людям.

Революция чистых рук

В Европе середины XIX века каждая из двухсот рожениц умирала в течение первого года после разрешения от бремени. Послеродовые осложнения вроде родильной горячки или инфекции родовых путей, зачастую смертельные, считались обычным делом.

Но почему? Задавшись этим вопросом в 1860 году, Игнац Филипп Земмельвейс, врач одной из венских больниц, заметил, что в двух родильных палатах показатели заражения сильно различаются. В палате, где родовспоможение оказывали студенты-медики, родильная горячка наблюдалась в три раза чаще, чем в другой, где работали профессиональные акушерки.

СЛОВАРИК ДОЛГОЛЕТИЯ

- **СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ:** время, которое вы теоретически могли бы прожить, родившись в определенное время и в определенной среде.
- **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ:** фактическое время жизни человека.
- **МАКСИМАЛЬНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ:** рекордная зафиксированная продолжительность жизни (для женщин – 122,5).
- **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ:**

период жизни с хорошим состоянием здоровья.

- **ДОЛГОЛЕТИЕ:** максимально возможный срок вашей жизни.

- **ЗАПАС ЖИЗНЕННЫХ СИЛ:** уровень вашего здоровья и сил на протяжении всей жизни.

Хотя главный врач больницы настоятельно рекомендовал не затрагивать этот вопрос, доктор Земмельвейс решил докопаться до истины. Почему так высока смертность среди женщин и младенцев? Почему у женщин, которым помогали акушерки, выживаемость выше?

Доктор Земмельвейс догадался, что, хотя акушерки имели лучшую подготовку и больше опыта, чем студенты, выживание рожениц обеспечивали не только профессиональные навыки персонала. Вспомните, что в то время еще никто не знал, как происходит распространение микробов. Студенты-медики не особо задумывались над тем, где успели побывать до того, как переступили порог родильной палаты. Но доктор Земмельвейс выяснил, что перед практическими занятиями по родовспоможению они занимались в анатомическом классе, где вскрывали трупы больных. Вот оно что! Студенты сразу из анатомички попадали в

родильный блок, даже *не вымыв руки!* И фактически переносили бактерии, заражая рожениц.

Как только доктор Земмельвейс обязал студентов мыть руки перед каждым приемом родов, показатели материнской и детской смертности резко снизились. Сегодня такого забо-

левания, как родильная горячка, в развитых странах не существует.

Доктор Земмельвейс считается автором концепции антисептики, предполагающей дезинфекцию рук и стерилизацию всех поверхностей. Его открытие в корне изменило наше представление об инфекции. И увеличило среднюю продолжительность человеческой жизни, повысив выживаемость рожениц и новорожденных. Рекомендации доктора Земмельвейса актуальны и поныне: недаром во всех общественных туалетах Америки висят таблички с призывом мыть руки.

В Европе середины XIX века каждая из двухсот рожениц умирала в течение первого года после разрешения от бремени. Послеродовые осложнения вроде родильной горячки или инфекции родовых путей, зачастую смертельные, считались обычным делом.

Еще одним прорывом в здравоохранении стало появление антибиотиков, таких как пенициллин. До середины XX века даже простая обрезка колючих кустов была рискованным занятием. Открытие антибиотиков кардинально изменило качество нашей жизни. Введение правил антисептики дало и детям и взрослым шансы прожить дольше. С изобретением пенициллина продолжительность человеческой жизни сразу увеличилась еще на десять лет.

По мере того как все больше людей доживало до старости, соотношение смертельных угроз для здоровья чело-

века сместилось от инфекционных заболеваний к хроническим, свойственным пожилому возрасту, таким как болезни сердца. К 1950-м годам, когда человечество научилось справляться с инфекциями и количество доживших до семидесяти лет рекордно возросло, убийцей номер один стали сердечно-сосудистые заболевания. Они держат первенство и поныне, отчасти потому, что научно-технический прогресс, увеличивший продолжительность жизни, подарил и немало удобств, подрывающих этот успех: в частности, полуфабрикаты и бытовую технику, позволившие нам питаться обильнее, а двигаться меньше.

КАК УДЛИНЯЛАСЬ ЖИЗНЬ

годы	Средняя продолжительность жизни женщин в США	Средняя продолжительность жизни мужчин в США
1850	40	98
1900	51	48
1950	72	66
2000	80	75

Как разум постиг сердце

До середины XX века причины болезни сердца оставались для медицинского сообщества тайной за семью печатями. Большинство теорий строилось на домыслах; отсутствие надежных данных не позволяло найти способ предотвращения болезни-убийцы. В 1948 году Национальный ин-

ститут сердца (один из Национальных институтов здоровья) запустил проект, который и поныне признается одним из самых важных медицинских достижений эпохи: фремингемское исследование сердца. Более 5000 мужчин и женщин из города Фремингем, штат Массачусетс, в возрасте от тридцати до шестидесяти двух лет были отобраны для участия в долговременном исследовании, призванном оценивать здоровье этих людей каждые два года на протяжении нескольких десятилетий. (Исследование продолжается до сих пор; в 1971 году к нему подключилась еще одна группа из более чем 5000 человек – детей участников первого набора; в 2002 году присоединились и внуки.) Мониторинг такой большой выборки в течение длительного времени позволил ученым прийти к выводу, что болезнь сердца провоцирует ряд факторов, прежде всего повышенное кровяное давление, курение и высокий уровень холестерина. Это масштабное исследование, ставшее моделью для многих других, позволило медикам выявлять потенциальных «сердечников» и разработать профилактические меры. Отметим, что впервые в истории участницами серьезного исследования стали и женщины – важный момент, позже мы на нем остановимся.

Когда фремингемское исследование только начиналось, лечение хронических заболеваний пожилого возраста было в основном симптоматическим: оно позволяло облегчить состояние пациента, однако причины болезни не устраняло. Но в 1950-х годах хирургия открыла перед врачами новые го-

ризонты. Очень пригодился опыт, накопленный хирургами во время Второй мировой войны. У врачей появились новые диагностические инструменты, технология анестезии, системы переливания крови. Доступность антибиотиков снизила риск во время сложных хирургических операций. Хирурги обрели неведомую прежде уверенность – и наконец подступились к человеческому сердцу.

К 1960-м годам становится ясно, что операция по пересадке сердца – это лишь дело времени. В середине 1960-х человеку успешно пересадили сердце шимпанзе, а в конце десятилетия была проведена первая трансплантация человеческого сердца. Подобные революционные методики наряду с появлением в больницах отделений интенсивной терапии для больных с острой коронарной недостаточностью, прогрессом в лечении гипертонии и улучшением медицинской помощи при ишемической болезни стали ответом на угрозу, которую представляли собой сердечно-сосудистые заболевания.

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.