

**СВЕН ФЕЛЬПЕЛЬ**  
ПРОФЕССОР, ГЕРОНТОЛОГ

# Решайте сами, СКОЛЬКО ВАМ ЛЕТ

Культовая немецкая книга  
о здоровье и долголетию



КАК НАШЕ ТЕЛО ВЛИЯЕТ  
НА НАШ ВОЗРАСТ И ЧЕМ  
ПОМОГАЕТ РАССЛАБЛЕНИЕ

ЧТО ТАКОЕ МЫСЛЕННЫЕ  
УСТАНОВКИ НА МОЛОДОСТЬ  
И ПОЧЕМУ ОНИ РАБОТАЮТ

КАКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА  
УСКОРЯЮТ СТАРЕНИЕ И ТРИГГЕРЫ,  
КОТОРЫЕ ЕГО ЗАМЕДЛЯЮТ

Долго и счастливо. Научные исследования о  
продлении жизни и сохранении молодости

Свен Фельпель

**Решайте сами, сколько вам лет**

«ЭКСМО»

2020

УДК 613  
ББК 51.204

**Фельпель С.**

Решайте сами, сколько вам лет / С. Фельпель — «Эксмо»,  
2020 — (Долго и счастливо. Научные исследования о продлении  
жизни и сохранении молодости)

ISBN 978-5-04-169273-5

Эта книга объясняет, что мы можем сделать для нашего физического и психического здоровья, чтобы предотвратить развитие болезней цивилизации: сердечных приступов, диабета, рака и респираторных заболеваний. И дает пошаговый план обретения здоровой, красивой и сексуальной жизни до глубокой старости. Да-да, именно так. Личная жизнь – одна из основ долголетия, но не только. Автор рассматривает проверенные стратегии продления жизни и предлагает простые и действенные советы, помогающие нам жить дольше и лучше. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 613  
ББК 51.204

ISBN 978-5-04-169273-5

© Фельпель С., 2020  
© Эксмо, 2020

# Содержание

Введение	6
Часть 1. Основы	8
Все в потоке – здоровье как непрерывное множество	10
Здоровье в пожилом возрасте – нерешаемая задача?	12
Как наше тело влияет на наш возраст	13
Как хронический процесс воспаления старит нас	14
Как мы влияем на наш возраст (или можем влиять)	15
Как благополучие позволяет нам стареть медленнее и более здоровым образом	16
Часть 2. Применение формулы «Источник молодости»	18
Формула молодости – не книга за семью печатями	19
Все взаимосвязано – взаимодействие в организме	20
Буфер здоровья – сглаживаем дефицит	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# Свен Фельпель

## Решайте сами, сколько вам лет

Die Jungbrunnen-Formel. Wie wir bis ins hohe Alter gesund bleiben

Sven Voelpel, Co-Author: Ana González y Fandiño

Original Title: Die Jungbrunnen-Formel. Wie wir bis ins hohe Alter gesund bleiben

Copyright © 2020 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg

Серия» Долго и счастливо. Научные исследования о продлении жизни и сохранении молодости»

© Сибуль Е., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

\* \* \*

## Введение



Люди искали источник вечной молодости предположительно с тех пор, как появились на Земле. Уже в Библии можно увидеть персонажа Мафусаила, который зачал сына в свои преклонные 187 лет. И он еще тогда был юнцом, если вспомнить, что потом он прожил еще 782 года, прежде чем, наконец, умер в возрасте 969 лет. Пусть даже этот возраст не кажется реалистичным, он наглядно показывает, что люди мечтали о долгой полноценной жизни, и при этом еще и здоровой.

Новорожденному ребенку или имениннику, неважно, какого возраста, семья, друзья и знакомые желают прежде всего здоровья. «Самое главное – здоровье!» – как часто вы это слышали, говорили, думали?

С возрастом нас одолевают вопросы о болезнях и здоровье: каждый год по всему миру умирает более 16 миллионов людей, не достигнув 70 лет из-за предотвратимых болезней цивилизации, таких как сердечный приступ, диабет, болезни дыхательных путей, рак, а также из-за психических заболеваний (ВОЗ, 2015). Однако мы не совсем беспомощны перед таким развитием событий. Потому что эти заболевания возникают из-за обстоятельств, причин и факторов риска, с которыми мы можем что-то сделать.

Научные исследования и примеры лучших методов лечения помогают нам понять, что мы можем делать для нашего физического и духовного здоровья до самой глубокой старости. И это очень многое! Чтобы не забыть, я перечислю в этой книге факторы, которые влияют на наше здоровье, а также опишу процесс старения. Они являются основой формулы источника молодости.

1. Внутренние установки
2. Питание
3. Движение
4. Сон
5. Дыхание
6. Расслабление
7. Социальные контакты

Эти семь факторов во многом определяют, насколько здоровыми мы будем в пожилом возрасте и как мы будем себя чувствовать. Моя цель – разобрать сложные и разнообразные

связи между здоровьем и процессом старения нашего тела и предоставить вам различные подсказки, как прожить долгую и здоровую жизнь.

Эта книга должна стать вашим первым ориентиром на пути к здоровой второй половине жизни и помочь в соответствии с вашими собственными возможностями и потребностями оставаться активными.

Я желаю вам получить удовольствие, используя формулы молодости на пути к благополучию, которое продлится до самой глубокой старости!

## Часть 1. Основы Возраст и здоровье



Нет людей, которые бы не задумывались о своем здоровье, – самое позднее, когда уже возникли проблемы. Это также любимая тема СМИ, книг по здоровому образу жизни, телевидения и радиопередач, блогов в интернете, в Instagram и (самопровозглашенных) экспертов на YouTube’е. Мне не совсем ясно, что мы понимаем под здоровьем. Однако важно определить: (1) что это, (2) как оно измеряется и (3) как мы можем на него повлиять. Потому что то, как мы понимаем эти показатели, в значительной степени определяет отношение, ожидания и успех, с которыми мы подходим к решению этой жизненной задачи. Именно это и означает стремление к долгой здоровой жизни.

Давайте вместе отойдем на шаг назад и поставим перед собой самый важный вопрос: что вообще такое здоровье?

Вы точно уже обратили внимание, что как только мы задумываемся о здоровье или говорим о нем, болезнь оказывается недалеко. Логично, ведь речь идет об антонимах, которые чаще всего идут рука об руку. Люди рассматривают «здоровье» и «болезнь» как два противоположных полюса, между которыми проходит наша жизнь. Так мы можем представить себе динамику, которую можно использовать чудесным образом.

Эту точку зрения на здоровье сформулировал медик-социолог Аарон Антоновски в 1980-х годах в работе «Salutogenese» (Antonovsky, 1989). Он обратил внимание на здоровье (лат. *salus*) и его формирование (греч. *genesis*). Салютогенез представляет центральную поворотную точку и основном звене формулы молодости, которую мы подробнее обсудим далее в этой книге. Сейчас давайте кратко рассмотрим следующее: здоровье и болезнь, согласно этой точке зрения, являются частью одного процесса, на который оказывают влияние различные факторы и который при этом изменяется (Antonovsky, 1979). В центре внимания находятся здоровье и его определяющие факторы. Проще говоря, такой подход противоположен общепринятому подходу, при котором основное внимание уделяется тому, как и почему появляется болезнь и как она развивается.

**БОЛЬНОЙ – НЕ ВСЕГДА БОЛЬНОЙ.**

**ОБ ОБЪЕКТИВНОМ И СУБЪЕКТИВНОМ ЗДОРОВЬЕ**

Помимо диагностируемой картины заболевания, у здоровья есть одна грань, неотъемлемая от него, которую, однако, можно рассматривать независимо от него: само самочувствие. Как оценить собственное здоровье?

То, как мы отвечаем на этот вопрос, во многом определяет то, насколько здоровыми мы себя чувствуем.

К счастью, сейчас мы все больше понимаем, что нужно учитывать равным образом и то, и другое, и объективные факторы нашего состояния здоровья, которые включают также научные или медицинские методы, и наше субъективное восприятие ситуации: несмотря на поставленный врачами диагноз, я могу чувствовать себя хорошо. И наоборот, я могу болеть, не замечая этого, по крайней мере, в начале болезни. Поэтому вот вывод: то, что для кого-то может стать проблемой со здоровьем, для другого будет чем-то назойливым, но не трагичным. Интересно, что свою роль играет не только телесная и душевная конституция, но также социальные и культурологические факторы, и часто по разным причинам. То, что мы считаем болью и как мы ее выражаем, проявляется по-разному от человека к человеку, даже из-за особенностей культуры (Kohnen 2003, 2007). Историк медицины Норберт Конен в своем многолетнем исследовании выяснил, что это не связано с процессом возбуждения нервных клеток и передачи ими сигнала мозгу. Этот процесс, как было доказано, почти у всех людей одинаковый. Однако от социума к социуму разнятся границы интенсивности, за которыми это раздражение кажется болезненным, как и то, как именно мы его выражаем и как мы с ним справляемся (Rohnen, 2007: 10 и далее). Например, в ориентированном на семью обществе Средиземноморья боль выражают громко, не в последнюю очередь, чтобы получить поддержку семьи и общества. Все происходит совершенно по-другому в ориентированном на отдельного человека обществе Северной Европы и Северной Америки, в котором боль по возможности локализуют и подробно описывают, чтобы получить лечение у врача (Kohnen, 2007: 73). В первом варианте вы скажете: «Я нехорошо себя чувствую», – а во втором: «Я чувствую острую боль в нижней части спины, доходящую до левой ноги, как только встаю».

Если оценивать состояние своего здоровья по привычной нам методике, мы можем рассмотреть две точки зрения.

Первая: как обстоят дела с медицинским обследованием? С каким диагнозом я столкнулся и что он означает для моей повседневной жизни? Вторая: насколько хорошо я себя чувствую, по-возможности независимо от диагноза, в своем теле, то есть в физическом и духовном плане?

Проведя эту оценку, мы определим все ключевые позиции, которыми можем воспользоваться, чтобы позитивно повлиять на свое здоровье.

Естественно, что связь между объективной и субъективной оценкой здоровья является индивидуальной: они остаются двумя сторонами одной медали, которые только и ждут, когда их отполируют.

Вы когда-нибудь пробовали отполировать фамильное серебро, радовались и поражались, когда оно засияло? Конечно, применение формулы молодости не обязательно будет таким же быстрым и легким, как чистка серебра, однако на здоровье оно окажет долговременное влияние.

## Все в потоке – здоровье как непрерывное множество

Что конкретно имеется в виду? Как мы уже говорили, состояние нашего здоровья – динамичный процесс, который постоянно колеблется между двумя концами спектра, воспринимаемыми как «безнадежность» и «улучшение». Наше здоровье и благополучие находятся в серой зоне между ними.

Сначала такие мысли могут показаться непривычными, поскольку мы чаще всего рассматриваем здоровье и болезнь как взаимоисключающие состояния. При такой точке зрения мы невольно передвигаем фокус на болезнь и ее появление, лечение, выздоровление и предотвращение в будущем вместо того, чтобы сосредоточиться на нашем здоровье.

И именно тут в игру вступает салютогенез Антоновски: согласно его теории, все люди более или менее больны и одновременно более или менее здоровы. Главный вопрос звучит не «Как возникает здоровье и как его поддерживать?», а «Что сделать, чтобы чаша весов склонилась в сторону здоровья, а не болезни?»

В этом контексте давайте представим наше здоровье в виде банковского счета, на который вы вносите средства во время здорового состояния, а во время нездорового снимаете. Банковский счет то наполняется, то пустеет в зависимости от того, как мы питаемся, спим, дышим и отдыхаем или как заботимся о социальной жизни. Все, что мы делаем в этих областях, влияет на наше здоровье: оно состоит из суммы всех факторов. Пока счет здоровья находится, так сказать, в кредите, тело может питаться этим резервом, не уходя в минус. И согласно кредитоспособности, а также тому, насколько здоровый образ жизни мы ведем, мы можем иногда воспользоваться овердрафтом, а также позволить себе (недолго) перегибать палку. Это можно в самом настоящем смысле слова назвать «накоплением средств на здоровье».

Чтобы получить больше всего пользы от «дивидендов» (не забываем про метафору), нужно знать три вещи.

1. Сколько нужно платить?
2. В какой валюте?
3. И на какой субсчет?

Сейчас эта книга может стать вашим личным консультантом по вопросам инвестирования, поскольку мы ежедневно совершаем действия, которые пополняют счет нашего здоровья. Знаменитая английская поговорка «An apple a day keeps, a doctor away» («Яблоко в день, и врач не придет») хорошо отражает данный момент. Конечно, яблока в день не хватит, чтобы избежать посещения врача. Однако в этой поговорке кроется не просто крупица правды: в итоге любой вклад, даже самый маленький, заставляет маятник качаться. Даже яблоко вместо торта помогает вам двигаться в правильном направлении, то есть в направлении здоровья!

Другой фактор, влияющий на здоровье, я описываю в книге «Решайте сами, сколько вам лет» под пунктом «На какой возраст вы себя ощущаете: представление о себе» (Voelpel, 2016). Если вкратце: тот, кто относит себя к старикам, не только чувствует себя так же, но и действительно является более старым. Существует знаменитое клиническое исследование психолога Эллен Лангер. В рамках этого исследования пожилые люди оказались в окружении, ассоциирующемся с молодостью, и их попросили вести себя так, словно они намного моложе. После пробного периода испытуемые не только почувствовали себя моложе, но и объективные параметры тела изменились в положительную сторону, например, их походка и скорость шага (Langer, 2011). И этот механизм позволяет нам взглянуть и на свое здоровье: тот, кто в определенном возрасте фокусируется на болячках, которые безропотно переносит, приветствует их как верных спутников. А тот, кто заранее начинает битву, имеет хорошие шансы опередить их на несколько шагов.

В психологии существует похожий взгляд, который фокусируется на положительном аспекте, а не на недостатке. Так называемая позитивная психология не ищет причины и возможные способы лечения психологических проблем. Согласно Мартину Селигману, пионеру в этом направлении, их целью является формулировка общепринятых условий и научно подтвержденных стратегий, благодаря которым люди долго остаются счастливыми (Seligman, 2017). Направленность на позитив должна положительно повлиять на переживания и деятельность. Это, однако, не означает, что счастье и довольство придут автоматически. Речь идет не о том, чтобы игнорировать негативные моменты или прятать их, но скорее о том, чтобы замечать позитивные аспекты и таким образом сделать изменения точки зрения возможным.

## **Здоровье в пожилом возрасте – нерешаемая задача?**

Возраст и здоровье напрямую взаимосвязаны. Грубо говоря, все, что не позволяет вам стареть, позитивно влияет на здоровье и улучшает ваше самочувствие. Это связано с тем, что многие болезни появляются или становятся заметнее с возрастом.

## Как наше тело влияет на наш возраст

Вот одна из основных причин: то, как создаются ткани нашего тела и как они обновляются. Наши клетки появляются во время деления, из одной клетки образуется две. Особенно стремительно это происходит у новорожденных и детей, которые растут. Однако с возрастом этот процесс замедляется, новые клетки образуются уже не так быстро. Это особенно хорошо заметно на примере клеток кожи, которые со временем теряют упругость и эластичность молодости, в результате чего появляются заметные морщины.

Но этого недостаточно: сам процесс деления клетки очень сложный и предрасположен к ошибкам. Каждый раз, когда клетка и ее ядро делятся, содержащиеся в ней цепочки ДНК сначала делятся, а потом копируются. Из новых идентичных цепочек ДНК строятся две новые генетически похожие клетки. Это касается почти всех типов клеток в теле человека. Некоторые клетки отделяются после успешного деления и больше не удваиваются, среди них нервные клетки и клетки мышц. Это означает, что эти клетки обновляются только в ограниченном количестве.

Однако даже в пожилом возрасте в мозгу могут сформироваться новые нервные клетки, прежде всего, в гиппокампе (нейрогенез); а это значит, что на наше душевное здоровье можно влиять и в пожилом возрасте. Нейрогенез можно ускорить с помощью движения, например, танцев (подробнее об этом позже).

Деление нервных и мышечных клеток в любом случае предшествует описанному удвоению. Единственным исключением из этого процесса являются репродуктивные клетки: они являются гаплоидными (содержат одинарный набор хромосом) и располагают генетической информацией, которая удваивается, когда из слияния яйцеклетки и сперматозоида появляется новый организм.

Вкратце, наше тело непрерывно заменяет клетки. Через несколько лет мы становимся почти что новым человеком благодаря медленно обновляющимся клеткам тела, мозга и мышц.

Не нужно углубляться в эту тему, чтобы понять, насколько неустойчив такой процесс. Прежде всего, концы цепочек ДНК со временем немного теряют вещество, из которого состоят, и осыпаются. То же происходит и с так называемым теломером, который служит защитным колпаком. Однако это не плохо, наоборот: таким образом они сохраняют наш генетический материал, который мы получаем после «усушки».

С возрастом эти теломеры еще больше укорачиваются, и генетический материал может пострадать. В результате этого определенная генетическая информация передается неправильно. Увеличивается вероятность, что появится все больше ошибок, которые в рамках удвоения будут передаваться от одного процесса деления клеток к другому. Стресс, неважно, в каком виде – душевном, телесном, в виде стресса клеток как реакции на «свободные радикалы, из-за влияния окружающей среды или отравления» – влияет на отдельные клетки тела и может им навредить. И этот вред передается при следующем делении клеток.

Наши цепочки ДНК могут удваиваться до 40 раз, пока не станут такими короткими, что правильное деление просто становится невозможным. Этот процесс старения клетки до сих пор считается неконтролируемым. В конце концов, он приводит к смерти клетки, а значит, клетка перестает делиться. Это происходит с большинством клеток тела человека согласно теории лимита Хейфлика, первого исследователя этого процесса, после того, как они поделились примерно 52 раза.

Новые данные, полученные при исследованиях на животных, дают надежду, что мы со временем сможем управлять этим процессом старения или, по крайней мере, замедлить его. Швейцарский ученый Тони Висс-Корей и его команда в университете Стэнфорда, например,

показали, что, мозг пожилой мыши становится моложе после переливания ей крови молодого сородича (Villeda и др, 2014).

Пока что, однако, нельзя применить эти данные к людям, и нам нужно учитывать, что ошибочная генетическая информация будет передаваться дальше. Это приводит к таким заболеваниям, как рак, болезнь Альцгеймера, диабет и сердечно-сосудистые заболевания, которые по статистике чаще всего встречаются примерно после 50 лет.

Здесь и подключается формула молодости. Если человек включает определенные факторы в повседневную жизнь, он может замедлить процесс старения и предотвратить упомянутые заболевания. К ним относятся также, например, снижение остроты зрения и ухудшение здоровья зубов. А также существует множество примеров, подтверждающих значимость этих знаний. К 75 годам у моего отца все еще сохранились все зубы. Конечно, большую роль в этом сыграла и генетическая природная предрасположенность, однако я уверен, что намного меньше пожилых людей пользовались бы протезами или штифтовыми зубами, если бы правильно подходили к уходу за зубами и питанию.

При всем этом, несмотря на борьбу с процессом старения, рано или поздно дело доходит до износа. Можно сравнить наше тело с автомобилем: в первые годы оно нам безупречно служит, а потом периодически возникает необходимость в ремонте. В отличие от машины, у нашего человеческого тела есть внушительный потенциал к регенерации: кожа, зубы, мозг, суставы, хрящи способны до определенного уровня устранять вред или смягчать его. В наших суставах идет постоянный процесс обновления износившихся хрящей. И всего несколько лет назад считалось, например, невозможным, что после сердечного приступа наш организм сможет восстановить поврежденные ткани. Однако именно в этом мы и убедились, пусть даже эта саморегенерация без соответствующей терапии будет неполной (Beltrami и др., 2001).

Наше тело также способно удивительным образом компенсировать нагрузки. После инсульта, например, некоторые области мозга оказываются поврежденными и больше не могут исполнять свои функции. В таких случаях мозг «тренирует» другие области, чтобы они переняли соответствующие функции, и таким образом возмещает потерю. Мы говорим сейчас о пластичности мозга на протяжении всей жизни, а также о его податливости, так что реабилитация работает, если правильно все сделать. Очень оптимистичная мысль.

## **Как хронический процесс воспаления старит нас**

Есть несколько различных причин, почему в пожилом возрасте у нас появляется целый ряд серьезных заболеваний. То, что мы видим или чувствуем, является вышеупомянутыми ошибками, которые происходят при делении клетки и передаются новому поколению клеток. Здесь важны последствия нездорового образа жизни, которые суммируются день ото дня.

Однако самым частым механизмом запуска процесса старения является то, что мы, как правило, считаем побочным эффектом: большинство заболеваний связаны с процессом воспаления. Это касается не только простуды, которая из года в год появляется в зимние месяцы, и других подобных инфекций, однако и другого множества болезней, чье появление с возрастом практически неизбежно, от аллергии и диабета до деменции. Все они появляются из-за воспаления, если они не спровоцированы чем-то другим.

Если говорить о воспалительных процессах в повседневной жизни, то, как правило, речь идет о защитной реакции организма, которая вызывается возбудителем болезни.

Это совершенно нормальная реакция нашей иммунной системы: специальные клетки тела встают на защиту от захватчиков и активируются с помощью медиаторов. В любом случае, чем старше мы становимся, тем больше этих медиаторов производит наш организм. И это является одной из основных причин множества хронических заболеваний, с которыми нам приходится считаться в пожилом возрасте.

Этот эффект усиливается с каждым годом, поскольку наше тело с возрастом выделяет все больше протеина, который способствует воспалительным процессам. Это происходит, в первую очередь, из-за хронических заболеваний и ослабления иммунной системы. Вкратце: чем старше человек, тем у него больше воспалительных процессов в теле. Поэтому в связи с этим нужно сказать и о так называемом Inflammaging (старение вследствие воспаления), английском термине, состоящем из слова inflammation («воспаление») и aging («старение»). В экспертных кругах пытаются объяснить усиление воспалительных процессов с возрастом. Однако чаще говорят о распространении в организме этих воспалительных процессов и их влиянии, чем об ограничении их интенсивности. Как правило, этот процесс устойчив, но он такой тихий и незаметный, что, в отличие от острого воспаления, мы его не замечаем. Советы, как с помощью питания можно бороться с воспалительными процессами, вы найдете на странице 99 и далее.

Например, если неправильное положение ступни приводит к одностороннему повреждению в коленном суставе, изнашивание хряща может потянуть за собой воспаление. Этот воспалительный процесс распространяется по всему телу, поэтому может повлиять на сердце, например, вызвать воспаление околосердечной сумки.

Воспаление влияет, естественно, не только на мышцы и опорно-двигательный аппарат. Оно оставляет свои следы во всем организме, например, в мозге.

Если мы хотим справиться с возрастом, неплохо бы, по возможности, сдерживать процессы воспаления в организме и предотвращать их. Согласно научным исследованиям, необходимо делать две вещи, чтобы подавить воспаление на корню: двигаться и правильно питаться. В то время как некоторые продукты, например, сахар, пшеница и мясо, способствуют развитию воспалительных процессов в теле, другие, например, овощи, фрукты с низким содержанием сахара, капуста и орехи, оказывают противовоспалительное действие (Davis и Brodersen, 2013). Больше об этом и о том, как движение поможет избежать воспаления, мы узнаем в главах «Фактор 2: питание» и «Фактор 3: движение». Отличная новость: если вы будете комбинировать отдельные аспекты формулы молодости, вы поддержите свой организм.

## **Как мы влияем на наш возраст (или можем влиять)**

Процесс старения, несомненно, естественный процесс, во многом связанный на физическом уровне с пределом деления клеток, а также воспалением. Как правило, при этом видны признаки износа организма, это мы можем заметить не только на примере друзей и родственников, но также и на самих себе. Однако мы слишком упрощаем себе задачу, когда просто игнорируем эти знания. Этим процессам способствует то, что со временем, то есть с возрастом, а не из-за возраста, мелкие и крупные проблемы суммируются. Так мы расходуем актив, который мы положили на счет здоровья и благополучия.

К семи факторам формулы молодости также принадлежит, как вы уже знаете, и питание. На эту тему вы найдете подробную информацию во второй части книги. Сейчас я хочу коротко и быстро на примере нашего пищевого поведения подчеркнуть, что с возрастом мы должны проанализировать наши привычки и скорректировать их. С детьми все понятно. Всем ясно, что для роста им необходимо гармоничное особое питание. Но многие не знают, что тело взрослого, так называемого «выросшего человека», тоже меняется, и к тому же в зависимости от того, как им пользуются.

Учитывая это, логично, что с возрастом нашему телу нужно другое питание, не такое, как в молодости. И стоит уделить этому особое внимание. Мы можем, в зависимости от нашего образа жизни, например, иметь меньшую или большую мышечную массу и количество жира. Сердечно-сосудистая система, сила рук и функционирование легких (в зависимости от физического состояния тела) могут на протяжении жизни либо ухудшаться, либо улучшаться.

Это и есть область изучения эпигенетики. Эпигенетика изучает, какое влияние оказывает окружающий мир и наш стиль жизни на наши гены. Существуют свидетельства, что, например, климатическая зона, в которой мы живем, оказывает влияние на наши гены. Исследования показывают, что гены меняются в зависимости от нашего стиля мышления и поведения, а также в зависимости от того, что или как мы думаем, чувствуем или делаем (Lipton, 2016; Church, 2007, 2018 и 2020). Своим поведением мы также определяем, какую наследственную информацию передадим своим детям.

Это касается в равной степени как молодых, так и пожилых. Если мы обращаем внимание на индивидуальные потребности и возможности нашего организма, то сможем обеспечить соответствующую возрасту поддержку. А также мы можем замедлить износ, помешать ему и частично обратить вспять процессы старения.

Связанные с возрастом болезни появляются из-за суммирования последствий нашего повседневного нездорового поведения. Возможно, для вас это звучит странно. Я не пытаюсь осуждать «нездоровое поведение», а скорее описываю неизбежное отклонение от идеального состояния.

Стопроцентное здоровье остается недостижимым идеалом, потому что никто не может полностью выполнить все требования и постоянно придерживаться их. Однако знание о существующих рычагах и установках несомненно укажет нам путь к нашей цели: здоровью и оптимальному благополучию. Не устану повторять: знания творят чудеса!

## **Как благополучие позволяет нам стареть медленнее и более здоровым образом**

Здоровье и благополучие связаны с возрастом – это подтверждают некоторые исследования (например, Böhm, Tesch-Römer и Ziese, 2009). В рамках так называемого отчета о здоровье земель было установлено, что «с возрастом проблемы со здоровьем становятся заметнее, при этом увеличивается число сложных случаев» (Böhm и др., 2009: 31).

С 1999 года микрореперпись предоставляет впечатляющие и неизменные цифры, которые это подтверждают: из людей, достигнувших 75 лет или старше, каждый четвертый болеет или вследствие несчастного случая получил травму (Böhm и др., 2009: 31, GBE Gesundheitsberichterstattung des Bundes o. J.).

Вот что нужно запомнить из статистических данных федерального ведомства: пусть даже это касается четверти возрастной группы, в действительности это лишь часть жалоб, которые могли бы озвучить люди в возрасте от 65 лет, например, болезни, касающиеся опорно-двигательного аппарата, мышц, костей и суставов. Подагра, ревматизм, артроз и остеопороз, прежде всего, касаются боли в спине, однако часто становятся хроническими. К другим болезням можно отнести заболевания сердечно-сосудистой системы, которые выявляют у людей в возрасте от 65 лет: сердечная недостаточность, стенокардия и инфаркт мозга являются самыми частыми причинами лечения в стационаре людей из этой возрастной группы (GBE Gesundheitsberichterstattung des Bundes o. J.).

Еще одно заболевание выходит в данной возрастной группе на передний план, пусть даже оно не знает возрастных границ в целом: более 60 процентов всех людей, заболевших раком, старше 65 лет (GBE Gesundheitsberichterstattung des Bundes o. J.).

Помимо этих неудобств, касающихся телесного здоровья и благополучия, можно назвать и еще один важный фактор, о котором не стоит забывать, – психика. Примерно каждому четвертому человеку старше 65 лет ставят диагноз психического расстройства, прежде всего, деменции и депрессии (GBE Gesundheitsberichterstattung des Bundes o. J.).

Ознакомившись с этими данными и фактами, можно прийти в отчаяние при мысли о второй половине жизни. Что поразительно, множество исследований показывают, что люди в возрасте борются с этими проблемами здоровья и благополучия удивительными методами и в целом их уровень удовлетворенности жизнью повышается! Люди в своей второй половине жизни имеют больше опыта в плане сложных жизненных обстоятельств, и они научились сталкиваться с ними, избегать их и в самом настоящем смысле слова извлекать из ситуации максимальную пользу. У них уже есть рычаги, за которые можно потянуть, чтобы почувствовать себя лучше и здоровее (Blanchflower, 2020).

Повторим: после 60 лет статистически возможно столкнуться с каким-нибудь заболеванием. Однако это не значит, что мы обязательно почувствуем себя хуже. И это вовсе не значит, что это непременно с нами произойдет. Этим факторам риска можно противостоять.

С помощью этой книги я хотел бы вам показать, что существуют простые средства, которые каждый может использовать в повседневной жизни, чтобы надолго сохранить здоровье и благополучие. Начать заниматься этим стоит в любом возрасте, поскольку делать это никогда не рано и только иногда слишком поздно. И даже если в конце концов вас сразит одно из упомянутых заболеваний, оно не обязательно будет фатальным. В наших руках способы борьбы с ними.

Начинаем!

## **Часть 2. Применение формулы «Источник молодости» Формула молодости**



Несомненно, здоровье купить нельзя. Это истина. Но можно кое-что сделать, чтобы его сохранить – в любом возрасте! Однако с чего лучше всего начать? Существенными средствами помощи являются внимание и осознанность (изменение). Вооружившись правильными знаниями, вы придете к формуле молодости, которая открывает нам дверь к здоровью и благополучию.

## **Формула молодости – не книга за семью печатями**

Вы уже знаете, что формула молодости состоит из семи факторов.

1. Внутренний настрой
2. Питание
3. Движение
4. Сон
5. Дыхание
6. Расслабление
7. Социальные контакты

Как и в случае математической формулы, главные факторы в ней разбиты на части. У этого два плюса: во-первых, легче понять эти утверждения и, во-вторых, таким образом формула будет доступна каждому конкретному человеку.

Важно рассматривать отдельные знания, учитывая общую информацию, и обдумывать их в таком же ключе. Только тогда мы поймем, за какие рычаги можем тянуть, каким образом они взаимодействуют.

Далее следует основополагающий вопрос: как нам добиться изменения установки и вместе с ней изменения поведения? В поиске ответа пригодятся научные исследовательские данные из мотивационной психологии, а также из близкой ей дисциплины, например, исследования внимания. Несомненно, только тот, кто знает об актуальных научных исследованиях и использует их, может изменить что-то в своем состоянии здоровья и благополучии.

Целые полки забиты литературой на данную тему. С каждым годом появляются новые интервью, очерки, статьи в газетах, телевизионные программы и советчики. Чтобы их просмотреть и найти по-настоящему полезные источники, кроме медицинских знаний, вам потребуется много времени. Но поэтому я сделал эту работу за вас и, прочитав исследования, смог обнаружить множество мифов.

Нельзя игнорировать условия повседневной жизни. Именно вы должны применять формулу молодости к своим потребностям и в рамках ваших способностей.

И какой станет награда за эти усилия? Теоретически результатом применения формулы источника молодости является хорошее самочувствие в любое время и вне зависимости от внешнего воздействия. Тот, кому удастся стабилизировать здоровье и самочувствие удовлетворительным образом, может считать себя не просто счастливым. Формулу молодости нужно понимать как формулу золотой середины.

Поставленная цель разнится от человека к человеку. Каким вы видите себя в пожилом возрасте? Хотите ли вы повысить вероятность того, что в гордые 100 лет еще будете играть с правнуками в шахматы, да еще и выигрывать? Или, возможно, вы отказываетесь от продления жизни, чтобы оставшееся время максимально насладиться отличным здоровьем? Можно, образно выражаясь, сжечь свечи с обоих концов, по крайней мере, ценой того, что продолжительность жизни сократится.

На самом деле медицинские исследования и научные работы помогают раздвинуть границы и увеличить среднестатистическую продолжительность жизни. Нам регулярно сообщают, что узнали тайну старения. Речь идет, прежде всего, об отдельных деталях, которые открыли и расшифровали. Однако мы должны взглянуть правде в глаза: старение есть и остается сложным процессом, и мы его не до конца понимаем. И хотя уже существуют успешные методы сдерживания процесса старения, пройдет какое-то время, прежде чем они станут доступны нам, простым людям.

Так все остается, как есть? Нет, конечно, нет! К сожалению, медицина еще не открыла никакого чудо-средства для вечной молодости, которое мы могли бы принимать трижды в день за едой. Так что давайте обратимся к различным данным исследований и будем использовать их на практике. Если вспомнить знания наших предков, а также опыт других культур, в нашем распоряжении появится большое разнообразие вариантов.

## **Все взаимосвязано – взаимодействие в организме**

До сих пор полностью не изучено, как различные процессы в организме влияют друг на друга. Однако одно несомненно: здоровье – это состояние с бесчисленными гранями. Как вы уже знаете, большинство болезней появляются не внезапно, а постепенно. Такое развитие событий отражается на ментальном, эмоциональном и телесном уровне.

Поэтому слишком много стресса и слишком мало отдыха на протяжении долгого времени отразятся не только на психике, но также в том или ином виде на всем организме.

Бесчисленные эксперты доказывают, что боль в спине появляется вследствие взаимодействия физических и психических проблем. Это называется «психосоциальные факторы (...), которые играют, согласно современным данным, большую роль, чем ранее предполагаемые документированные биомедицинские и биомеханические причины» (Hildebrandt и Pfingsten, 2012: 20, Haslam и др., 2018). Несмотря на то, что боли в спине давно стали болезнью населения номер один в Германии, понадобилось какое-то время, чтобы эти просветительские знания вошли в нашу повседневную жизнь.

Взаимодействие процессов проявляется во многих сферах, о которых мы даже не подозревали. Просто нужно присмотреться. Если мы, например, употребляем много нездоровой пищи, то не только набираем вес, но также рискуем оказать негативное влияние на обмен веществ, что в результате может привести к раку (Probst, 2016).

## **Буфер здоровья – сглаживаем дефицит**

Все биохимические процессы в теле влияют друг на друга. В действительности их воздействие не только негативно, но и наоборот, может быть для нас полезным.

Факторы формулы молодости – внутренний настрой, питание, движение, сон, отдых, дыхание, а также социальные контакты – представляют из себя колесико, которое нужно крутить, чтобы машина работала без перебоев. Поэтому нужно оптимизировать отдельные части и как можно лучше подогнать их друг к другу. Усиление одной части приводит к общему улучшению здоровья, на которое повлиял нездоровый образ жизни.

Можно до некоторой степени компенсировать слабые места в системе: слишком короткий сон, например, с помощью здорового питания или нездоровое питание с помощью активных занятий. Таким же образом возможно компенсировать слишком большой объем еды большим объемом тренировок или сократить потребность во сне с помощью осознанного высококачественного питания, пусть даже только до определенного уровня (Tan, Whittal и Lippke, 2018). Однако существует выражение «Тренировка не компенсирует плохую диету» (You can't outrun a bad diet), то есть плохое питание нельзя компенсировать физическими занятиями. Поэтому важно помнить о всех семи факторах формулы молодости. Чтобы не слишком себя нагружать, можно начать с чего-то одного, поскольку важен любой маленький шаг.

Будь это прошлый провал или вредная привычка – легче всего начать работать в той области, где есть проблемы. Тогда можно противодействовать последствиям нездорового питания с помощью коррекции режима питания. Это так же просто, как и ясно. Наше здоровье

основывается не только на сосуществовании отдельных аспектов, но и является результатом их сложного взаимодействия.

Наша задача – поддерживать на самом высоком уровне отдельные аспекты, из которых состоит наше здоровье, как можно дольше. Мы можем сделать следующие выводы.

## **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.