

МАЙК МОРЕНО

От автора бестселлера #1 «Диета доктора Морено. Результат за 17 дней»

КАК ОСТАНОВИТЬ
СТАРЕНИЕ И СТАТЬ

МОЛОЖЕ

РЕЗУЛЬТАТ ЗА

17 ДНЕЙ



7,9 МИЛЛИОНА
АМЕРИКАНЦЕВ
ПОДТВЕРЖДАЮТ

4 шага на пути к вашей молодости

- Комплексный план по омоложению тела
- Руководство по здоровому и вкусному питанию
- Легкие ежедневные физические упражнения
- Психологические советы

Майк Морено
Как остановить старение
и стать моложе.
Результат за 17 дней

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6706778

*Майк Морено. Как остановить старение и стать моложе. Результат за 17 дней: Центрполиграф; Москва; 2014
ISBN 978-5-227-04968-1*

Оригинал: MikeMoreno, "The 17 Day Plan To Stop Aging"

Перевод:

Л. А. Игоревский

Аннотация

Доктор Майк Морено разработал четкую и простую в выполнении 17-дневную программу омоложения организма. Читателям предлагается сделать 4 простых шага, чтобы чувствовать себя моложе и здоровее. Каждый шаг программы сфокусирован на омоложении определенных частей вашего тела и организма: от сердца и легких до нервной системы и репродуктивных функций. Автор объясняет, как надо дышать, что нужно делать для укрепления иммунитета, каким образом сохранить гибкость и крепость суставов, остроту зрения и чувств и многое другое. Вы узнаете о своем организме так много

интересного, что уже просто не сможете небрежно к нему относиться. Действуйте, у вас все получится!

Содержание

Моя благодарность	10
Обращение к читателям	11
Вступление	12
Часть первая	18
Глава 1	20
Что вы можете контролировать?	20
Фактор 1: Воспаление	21
Фактор 2: Окислительный процесс	23
Фактор 3: Неферментативное гликозилирование	24
Фактор 4: Метилирование	25
Фактор 5: Иммуниетет	26
Мои рекомендации, как остановить и предотвратить воспалительный процесс	28
Мои рекомендации по предотвращению и остановке окислительного стресса	31
Мои рекомендации, как предотвратить и остановить гликирование	32
Мои рекомендации по сбалансированию метилирования	33
Мои рекомендации, как предотвратить или остановить потерю иммуниетета	34
Глава 2	38

№ 1: Движение	39
№ 2: Поддерживайте вес в норме	41
№ 3: Не допускайте обезвоживания организма	44
№ 4: Избегайте курения	46
№ 5: Добавки	47
Часть вторая	50
Глава 3	52
Система кровообращения	53
Сердце	54
Роль кровеносных сосудов	54
Как изнашивается с возрастом ваша система кровообращения	55
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Майк Морено

Как остановить старение и стать моложе.

Результат за 17 дней

Эта книга посвящена моей любящей семье, друзьям, поддерживавшим меня, а также моим необыкновенным изумительным пациентам, вдохновлявшим меня каждый день; и тем миллионам людей во всем мире, использовавшим мою книгу «Диета доктора Морено. Результат за 17 дней» как трамплин для поправки здоровья и восстановления жизненной энергии. Я так горжусь каждым из вас, всеми, кто смог заставить себя сбросить лишний вес, я горд и счастлив от мысли, что сыграл определенную роль в этой борьбе и причастен к вашему успеху победы над собой.

Охраняется законодательством РФ о защите интеллектуальных прав. Воспроизведение всей книги или любой ее части воспрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Каждый год, каждый месяц, каждый час и даже каждую минуту ты становишься старше. Твое тело подвергается из-

менениям, и ты начинаешь чувствовать себя менее энергичным, замечаешь морщины на лице и дряблую кожу на руках... Майк Морено уверен, что процесс старения можно если не обратить вспять, то, по крайней мере, приостановить! Автор разработал 17-дневную программу омоложения организма. Читателям предлагается сделать 4 простых шага, чтобы чувствовать себя моложе и здоровее. Каждый шаг программы сфокусирован на омоложении определенных частей вашего тела и организма: от сердца и легких до нервной системы и репродуктивных функций.

Шаг 1 – Восстановление. Сердце, легкие и мозг как основа здоровья вашего организма.

Шаг 2 – Изменение. Необходимые изменения в иммунной и пищеварительной системе.

Шаг 3 – Очищение. Репродуктивные функции как залог молодости.

Шаг 4 – Омоложение. Гармония тела и души.

7,9 миллиона мужчин и женщин перестали стареть благодаря доктору Морено.



ДОКТОР МАЙК МОРЕНО

Ведущий американский врач и диетолог, разработавший несколько уникальных методик похудения, в том числе и суперпопулярную 17-дневную диету. В своей книге доктор Майк Морено рассказывает о том, как похудеть без изнурительных физических упражнений и строгого подсчета калорий. Его книга популярна не только в Америке, но и во всем

мире. Сразу после издания The 17 Day Diet («Диета доктора Морено. Результат за 17 дней») попала в списки бестселлеров ведущих зарубежных изданий: она стала бестселлером №1 газеты New York times и до сих пор уже более 50 недель держится в рейтинге USA Today! Методики Майка Морено проверены качеством, временем и миллионами людей по всему миру.

Моя благодарность

Я благодарю Мэгги Гринвуд-Робинсон и Лизу Кларк за сотрудничество, за их вклад в эту книгу. Также благодарю многих и многих людей, способствовавших воплощению моего проекта в жизнь, и весь изумительный коллектив «Фри Пресс», за творческий подход, энтузиазм, самоотверженность. И искренне надеюсь, что информация, знания, почерпнутые с этих страниц, помогут миллионам людей стать счастливее, продлит годы их жизни, сохранив здоровье.

Никогда не поздно начать жизненный путь длиной в сто счастливых полноценных лет!

Обращение к читателям

Это издание содержит идеи и мнение автора. Его цель – обеспечить получение полезной информации по всем проблемам, затронутым в этой книге. Но ни автор, ни издатель не ставят целью заменить профессиональных врачей, и читатель должен понимать, что, прежде чем воспользоваться рекомендациями и предписаниями из нашей книги, нужно проконсультироваться со специалистом.

Автор и издатель предупреждают, что не несут ответственности за любые неблагоприятные последствия, риски, связанные с использованием рекомендаций и предписаний из нашей книги без консультации с профессиональными врачами.

Имена пациентов, принимавших участие в наших исследованиях, а также их персональные данные, в книге изменены.

Вступление

Мой подход и видение здоровой счастливой жизни до ста лет

Каждый год, каждый месяц, каждый день, каждый час, каждую минуту, каждую секунду в течение вашей жизни происходит неумолимый процесс старения. Вы становитесь старше, и в вашем теле происходят незаметные изменения, которые неизбежно ведут к потере энергии, болезням, увяданию кожи, морщинам. Ваши волосы седеют и истончаются, весь организм постепенно изнашивается. Но что, если я скажу вам, что становиться старше еще не значит стареть? И в вашей власти замедлить и остановить старение организма, вы можете не только прожить до ста лет, но и наслаждаться жизнью до самого своего сорокового дня рождения, а возможно, и дольше! Позвольте объяснить, что я имею в виду.

У меня свой взгляд на здоровье и долголетие. Наш организм имеет сложное устройство, он состоит из многих органов, тканей, а также систем, взаимосвязанных и поддерживающих нашу жизнь: систему кровообращения, нервную, иммунную, репродуктивную и многое другое.

Как правило, в нашем организме начинается незаметный процесс старения уже примерно в 20 лет, такие результаты исследований нам предоставили ученые университета в Бал-

тиморе. Но в ваших силах остановить этот процесс, замедлить и иметь возможность прожить сто счастливых лет.

Как практикующий семейный доктор, я знаю, что меры должны быть приняты до того, как вы почувствуете первые симптомы, неполадки в основных жизненных системах и болезни. Надо предупредить, определить возможность их появления на нулевой стадии и вмешаться прежде, чем это произойдет.

Все наши органы и системы работают в удивительном, вызывающем восхищение взаимодействии, а результатом является наше здоровье и долголетие.

Даже в зрелом возрасте некоторые системы остаются здоровыми в результате правильного подхода. Например, сердце не подвержено болезням и становится даже сильнее с возрастом при выполнении определенных упражнений и в пожилом возрасте работает не хуже, чем у молодого человека.

Легкие, наоборот, теряют эластичность, их становится труднее наполнять воздухом, хотя упражнения могут помочь увеличить объем и противостоять потере эластичности, что, несомненно, скажется благоприятно на здоровье. Не важно, в каком возрасте вы находитесь, начните, и старение будет отступать.

Этот путь я начну, во-первых, с того, что покажу вам, как восстановить основные системы и их функции – сердце (кровообращение), легкие (дыхание) и мозг (нервная система). Основные – потому что именно они отвечают за поддер-

жание жизни человека. Ваше сердце бьется, легкие дышат, а мозг контролирует весь организм. Они наиболее чувствительны к факторам, вызывающим старение. И борьба со старением должна начинаться именно с поддержания этих основных систем и их функций. Это находит отражение в **Цикле 1: Восстановление**. Я даю простые, но действенные рекомендации по восстановлению этих систем, чтобы не дать начаться и развиться проблемам в этой области, и вы сразу почувствуете себя лучше. *Сразу* – я имею в виду за 17 дней.

Во-вторых, я представлю вам вторичные системы: иммунную, пищеварительную, эндокринную и мышечно-скелетную. Именно от их правильной работы и зависит ваше самочувствие. Они защищают вас, дают необходимую жизненную энергию и способствуют вашему общему здоровью. Понадобится стратегия для их регулирования для того, чтобы заставить работать правильно, и такая стратегия описана в **Цикле 2: Возрождение**.

Цикл 3: Очищение сфокусировано на наших подсистемах – деликатной репродуктивной (мужчин и женщин) и урологической. Когда они *на пике*, вы чувствуете прилив сексуальной энергии, радуетесь жизни и полны уверенности в себе. У меня есть для вас несколько мер, чтобы сохранить это чувство, очистить эти системы, упорядочить, отрегулировать – и вы будете всегда, каждый день на пике, чего вы вполне заслуживаете.

И наконец, представлю **Цикл 4: Обновление**. В нем я

пишу, как создать гармонию между вашим здоровьем, окружающей средой и вашим жизненным укладом. Те меры, шаги, которые вы можете предпринять, помогут вам защитить и укрепить прогресс, которого вы добьетесь в первых трех циклах.

Некоторые из вас достигнут желаемого результата раньше, другим понадобится выполнить предписания всех четырех циклов. Это зависит от состояния вашего здоровья. Но как вы сможете оценить, достаточно ли вам принятых мер? Я дам вам в помощь шкалу оценки из 14 пунктов, так что вы сможете мгновенно определить, на каком именно этапе находитесь по пути к здоровому столетию. Обязательно оценивайте успехи, это поможет вам понять, на каком именно аспекте надо сконцентрировать усилия, чтобы добиться долголетия.

В каждом цикле есть свой *план 17 дней*. Эти планы покажут, как начинать каждый новый день, чтобы усовершенствовать ваш организм. Поверьте, для того чтобы дожить до ста лет, не нужны ни магия, ни волшебство.

Сейчас я буду откровенен с вами. Когда я был молод, думал, что не захочу жить до ста лет. Страх быть прикованным к инвалидному креслу или больничной постели – такой жизни никто не хочет. Но ведь в 25 лет я думал, что мне никогда не будет сорок три, что это очень много и в сорок три я буду уже стариком. Сейчас я так не думаю. Всегда есть ради чего жить, и мне захочется жить до глубокой старости, если я бу-

ду знать, что и тогда смогу вести нормальный образ жизни.

Я понимаю, что вы сомневаетесь. И как многие из моих пациентов, думаете, что для вас все это слишком поздно. Но я считаю, никогда не поздно начать обновление. Если вы человек средних лет и у вас уже есть проблемы со здоровьем, все равно сохраняется шанс достигнуть возраста 90 или 100 лет, если вы последуете тем предписаниям, которые я рекомендую в этой книге. Вы не только сможете избежать сердечного приступа или неполадок в работе сердца, но даже таких проблем, как хронические заболевания и даже рак. Но если у вас уже есть диабет или другое заболевание? Тем не менее вы тоже с успехом можете прожить сто счастливых лет, если измените образ жизни и избавитесь от вредных привычек. Но спокойно, не впадайте в панику. Я говорю об очень простых вещах, начните выполнять рекомендации, и вы почувствуете, что они вам необходимы и обязательны, почувствуете очень скоро.

Я хочу, чтобы мы все стремились и пришли к заветной цифре 100. Мне было всего двадцать лет, когда я начал понимать, как важно иметь хорошее здоровье. Я стал бегать с большим усердием и постарался регулярно заниматься физическими упражнениями, даже когда учеба в медицинском учебном заведении выжимала из меня все соки. Я составлял расписание на день и стремился строго следовать ему. Задумался о том, что ем, и старался употреблять натуральные продукты. Расписание я составлял так, чтобы нагрузки в нем

чередовались с расслаблением, туда входили и отдых, и развлечения, потому что надо радоваться жизни. Как вы думаете, стоит стремиться к счастливому долголетию, стоит это наших усилий? Я считаю – да!

Часть первая

Остановить бег времени

Вы слышали выражение «Все дороги ведут в Рим»? И это было так в античные времена, когда римляне построили 50 тысяч миль мощеных дорог и каждая вела обратно в Вечный город. Спустя тысячелетия, проведя миллионы исследований, человек может сказать, что все дороги, ведущие к долголетию, имеют обратный ход к нашему организму, к состоянию всех ключевых систем и органов. В первой части книги я научу вас, как заставить свое тело прекратить разрушительную работу и повернуть обратно от процессов, заставляющих стареть ваш организм.

Эти *агенты старения* – пять факторов старения – причины старения.

Но самое удивительное, что вы можете их контролировать сами!

Да-да. Я дам вам план, выработанную стратегию, цель которой – остановить колеса Времени, и покажу, как выстроить основу антистарения, заставить Время остановиться.

Скажу сразу: для того чтобы быть молодым и полным жизненных сил, вы должны приложить усилия, не каждый на это способен, но я постараюсь упростить ваш путь. Если вы будете делать хотя бы несколько из рекомендованных мной ша-

гов, на это уйдут всего минуты, даже не часы, но каждый день, – сможете приветствовать будущее столетие.

И ваш пример может стать заразительным для других, идущих рядом по жизни, они захотят последовать ему. Так продолжайте шагать в выбранном направлении, станьте для них образцом. Вы не только сделаете лучше свою жизнь, но и поможете сделать это другим. А я буду рядом с вами каждый день... помогая и направляя. Мои рекомендации просты и не требуют больших усилий, их легко интегрировать в вашу жизнь.

Итак, начинаем путь!

Глава 1

Пять факторов старения

С вами уже это случилось? Обвисшая кожа. Истонченные волосы. Хрупкие кости. Забывчивость. Сексуальные проблемы. Невыносимые боли. Вас это не беспокоит, пока вы молоды и полны сил. Но это неминуемо происходит. Ужас! Вы и не заметили, как наступила старость. Вы – старик. Вот так раз.

Как это произошло? В недавнем прошлом считалось, что процесс старения неизбежен и остановить его невозможно. Но последние исследования показывают, что на старение можно повлиять активным вмешательством в процесс, самостоятельно воздействуя на пять контролируемых факторов старения. Заметили, что я сказал – *контролируемых*? Да, процесс старения может быть контролируемым, он зависит в меньшей степени от генов, чем от человека, от того, как мы относимся к своему здоровью. Так что старость, ее приближение и все связанное с этим зависит от вас самих.

Что вы можете контролировать?

Итак, есть пять основных факторов, которые влияют на процесс старения. Когда вы поймете их влияние на основные системы вашего организма, вы сможете отсрочить раз-

рушение и продлить здоровую жизнь. Сколько бы ни было вам лет, решающую роль в здоровье играет ваша энергия, память, подвижность, острота чувств, сила тела. Если вы станете следить за их состоянием, то поймете, что они зависят от работы основных жизненно важных систем вашего организма, контролируя которые вы отложите старение. Теперь поговорим об этих пяти факторах.

Фактор 1: Воспаление Греческий огонь вашего тела

Хотите предотвратить сердечные проблемы, диабет и рак? Или скованность суставов? Или слабоумие? Тогда надо пристально следить за воспалительными процессами, потому что воспаление может привести к этим заболеваниям.

Воспаление – это реакция организма на воздействие болезнетворных бактерий или на физические травмы. Это процесс временный, и после него, как правило, наступает заживление и выздоровление. К месту повреждения тканей или проникновения инфекции иммунной системой направляется армия лейкоцитов для противодействия, в результате возникает воспалительный процесс как защитная реакция организма. Как только угроза миновала, туда направляются противовоспалительные гормоны, чтобы начать заживление. Такой процесс называется острым воспалением. Он протекает и заканчивается выздоровлением. Например, вы вбивали

гвоздь и нечаянно ударили молотком по пальцу. Палец распухает, становится багровым, что указывает на нормальное воспаление – признак того, что ваша иммунная система работает и защищает вас.

Но иногда пламя не хочет утихать и выходит из-под контроля. И процесс, который начинался как нормальная реакция, вдруг не хочет прекращаться и продолжается. И где бы это ни случилось: в артериях или суставах, в любых тканях, – происходит разрушение клеток, и вы заболеваете надолго. Воспаление постепенно переходит в хроническое. Именно такое воспаление в современной медицине считается основой для серьезных заболеваний: как болезнь Альцгеймера, сердечные болезни и рак. Например, болезни сердца могут возникнуть от вирусов, вызывающих пневмонию, они проникают в сердце из легких, минуя иммунную систему. При болезни Альцгеймера в мозгу воспалительный процесс вызывает появление белковых бляшек, которые постепенно заполняют сосуды. Возникновение рака происходит от воспаления в 15 процентах случаев. Мы не можем сказать точно, как это происходит, но воспалительный процесс вызывает образование белка, который меняет морфологию клеток, включая образование раковых.

Мы не знаем точно, почему возникает такого рода воспаление, но можем сказать, что вы в зоне риска, если курите, набираете лишний вес, пренебрегаете физическими упражнениями и не можете побороть стресс. Знакомый перечень?

Но никогда не поздно погасить огонь, даже если раньше вы не занимались своим здоровьем.

Фактор 2: Окислительный процесс Ваш организм ржавеет

Замечали, как быстро ржавеет железо? Происходит окисление, реакция, когда электроны отрываются от атома или молекулы. Нельзя сказать, что окисление – это всегда плохо, оно происходит непрерывно вокруг нас, в природе и в нашем организме. Но слишком сильное окисление вызывает разрушение клеток вашего организма, его повреждение, вызывает изменения. Освобождается большое количество свободных радикалов, они наносят разрушительный вред организму. Они образуются из молекул кислорода и нестабильны, потому что в них не хватает электрона для пары. Иными словами: если в нормальной молекуле кислород имеет ядро с двумя электронами на орбите, то свободные радикалы имеют один электрон вместо пары и стараются захватить чужие электроны, чтобы стабилизировать ситуацию. Во время этой реакции высвобождается заряд, и этот заряд наносит вред клеткам. Отсюда ржавчина.

Со временем свободные радикалы накапливаются в организме, и это ведет к серьезным болезням, таким как рак или атеросклероз, ревматоидный артрит и болезнь Альцгеймера. Если свободные радикалы – враги, то кто же союзник в борьбе

бе со старением? Антиоксиданты! Как уже видно из их названия, они и предоставляют свободным радикалам недостающие электроны.

Фактор 3: Неферментативное гликозилирование

Вы запутались?

Плохая и опасная вещь. Этот процесс происходит, когда молекулы сахара и белка, получаемые с пищей, в вашем организме связываются и образуют массу, похожую на ту, что вы наблюдаете на своей голове в те дни, когда ваши волосы спутаны и нуждаются в кондиционере и уходе, их не берет расческа.

Итак, эта масса обволакивает ваши органы, лишая их эластичности, так что сердце, например, теряет способность перекачивать кровь.

И эта масса белка и сахара часто производит конечный продукт AGE, он нарушает клеточный обмен и приводит к многочисленным заболеваниям, которые появляются с возрастом: диабет, болезнь Альцгеймера, инфаркт, катаракта; они состарят вас, и вы будете выглядеть старше своих лет, потому что покроетесь морщинами. Если их воздействию подвергаются эритроциты, они лишаются прежней работоспособности доставлять с кровью кислород, как раньше. Вы будете чувствовать усталость и одышку. А лейкоциты теряют

способность бороться с инфекцией, и вы будете часто болеть. Молекулы так называемого *плохого* холестерина ЛНП могут тоже подвергнуться гликозированию. И тогда станет невозможен процесс синтеза холестерина в печени. Резко увеличится опасность развития атеросклероза, закупорки артерий и нарушения работы сердца.

Фактор 4: Метилирование

Заторможите старение

Если вы хотите повысить работоспособность мозга, избежать смерти от инсульта, избежать рака, вы должны понимать, как происходит биохимический процесс усвоения и распределения витаминов. Это жизненно важный процесс, происходящий внутри клеток вашего организма, он отвечает за правильное усвоение и распределение витаминов, энзимов и других многочисленных химических элементов, из которых состоит наше тело.

Процесс имеет прямое отношение к ДНК, молекуле, входящей в ядро клетки и отвечающей за правильную ее работу. Этот процесс действует как акселератор или как тормоз, может приостановить или ускорить генную активность и предотвращает ненормальное деление клеток, мутацию. Когда процесс происходит правильно, ваши ДНК работают безошибочно.

Сбалансированный метаболизм может способствовать

продлению жизни, приостановить старение. Но если происходит разбалансировка обмена веществ, процесс старения ускоряется.

Разумеется, с возрастом процесс замедляется, что приостанавливает воспроизводство и правильное поведение ДНК, а это уже риск развития онкологического заболевания.

Как добиться того, чтобы процесс происходил так же быстро и правильно, как это было в молодости? Возможно, восполнением в организме витамина В и Е (фолиевой кислоты), которые помогают регулировать обмен веществ. Например, есть больше яиц и семян, в которых много фолиевой кислоты, и избегать некоторых медикаментов, которые не позволяют правильно усваивать фолиевую кислоту. Оказывается, все просто.

Фактор 5: Иммуитет

Будьте начеку

Мы иногда бодем, подхватывая инфекцию, простужаясь, и это сигнал, что наша иммунная система расстроена. И сразу миллионы бактерий атакуют наше тело. Иммунная система должна быть всегда готова дать им отпор.

Иммунная система распространяется на все ваше тело, на вашу кожу, слизистые оболочки и многие органы. Ее цель – поддерживать ваше здоровье. Иммуитет бывает врожденный или приобретенный. Оба с возрастом претерпевают из-

менения.

Врожденный иммунитет – наше первое оружие в борьбе с врагом, первая линия защиты в войне против инфекции. Например, кожа, слизистые оболочки носа, кислота желудочного сока. Если микробы все же проникают сквозь эти преграды, их встречают и вступают в борьбу белые кровяные тельца – лейкоциты, они спасают положение, успешно справляясь с напастью.

Но когда мы стареем, похоже, что иммунные клетки перестают взаимодействовать так же успешно, как это было в молодости. И мы становимся уязвимы перед каждодневной опасностью проникновения болезнетворных вирусов и бактерий. Наш верный страж теряет силу.

Есть еще в запасе приобретенный, или активный, иммунитет – целая сеть органов и систем, которые в полном согласии вырабатывают защитные иммунные клетки – например, лимфоциты и фагоциты; эти клетки созревают в красном костном мозге, лимфоидных органах – селезенке, тимусе, лимфатических узлах. Их взаимодействие и слаженная работа вызывает восхищение.

Но что, если этого не происходит? Как вы узнаете, если что-то не так? Просто. Если вы каждый год простужаетесь и болеете по нескольку раз простудными заболеваниями, включая грипп, ранки и порезы, травмы плохо заживают, содержание в крови лейкоцитов уменьшается, то все указывает на то, что ваша иммунная система разлажена. Вы може-

те поддержать ее, например, частым мытьем рук, правильным питанием – включением в свой рацион достаточного количества фруктов, овощей, исключением жирных белков и полуфабрикатов, алкоголя, отказом от курения.

Стоит упомянуть, что все пять факторов старения, безусловно, имеют связь между собой, и если вы измените образ жизни, то тем самым окажете влияние на один из них, а это повлияет на остальные четыре. Мои основные рекомендации, приведенные ниже, помогут вам повлиять на все факторы старения.

Мои рекомендации, как остановить и предотвратить воспалительный процесс

Держите вес тела в здоровых пределах. Ваш вес должен соответствовать нормам, лишний вес может служить спусковым крючком для возникновения воспаления. Далее я объясню, какие шаги надо предпринять для поддержания веса в здоровых пределах, что наравне с другими рекомендациями поможет остановить старение. У меня для вас прекрасные новости: последние результаты исследований показывают, что, как только вы избавляетесь от лишнего веса, уменьшается уровень С-реактивного белка (CRP) в вашей крови. Пусть вас не смущает это заявление. Этот белок легко определяется путем обычного анализа крови. Содержание и количество этого белка указывает на появление и степень

протекания воспалительного процесса в вашем организме. С каждым потерянным килограммом как бы добавляется еще одна струя воды, которая гасит пожар в вашем теле.

Двигайтесь. Физические упражнения – необходимое условие для поддержания веса в норме, они помогут вам победить в борьбе с воспалительными процессами. Если вы занимаетесь физическими упражнениями, например, 22 раза в месяц, то тем самым уменьшаете уровень в организме С-реактивного белка существенно, как указывают результаты исследований, проведенных в Медицинской школе при Университете в Аймори. Вы еще об этом услышите от меня неоднократно: здоровый образ жизни, с непременными занятиями физкультурой означает здоровое тело. Под упражнениями я подразумеваю все – от 30-минутной прогулки до тренажеров спортивного зала до энергичных танцев с ночи до утра. Итак, давайте двигаться.

Следите за своим питанием. Надо знать свои слабости. Употребляя в пищу *хорошие* жиры, вы предотвратите или уменьшите хроническое воспаление. Например, рыба содержит *хорошие* жиры – омега-3 жирные кислоты, и потребление таких жиров связано с уменьшением воспаления, например при артритах, что уменьшает боли. Экстра вирджин растительное масло, то есть масло первого отжима, обладает противовоспалительным действием. Так же как орехи и

льняное семя.

Потребляйте правильные углеводы. Зерновые продукты, фрукты, овощи особенно богаты клетчаткой и помогают в борьбе с воспалительными процессами. Ученые Массачусетского университета установили, что те, кто потребляет много клетчатки, имеют низкий уровень С-реактивного белка в крови. Очищенные углеводы (сладости, подвергнутые промышленной переработке продукты, выпечка), наоборот, имеют противоположный эффект и способствуют воспалениям. Избегайте белого хлеба, сахара, зерновых с низким содержанием клетчатки и большинства углеводов, произведенных человеком. Их потребление приводит к вспышкам воспалений в вашем теле.

Задумайтесь над тем, что пьете. Молоко часто не рекомендуется по ряду причин. Но это эффективное противовоспалительное средство. Потому что содержит много витамина D, который борется с воспалением. Низкий уровень содержания витамина D в крови обычно бывает у людей, страдающих остеопорозом, ревматоидным артритом; именно эти два заболевания протекают с хроническим воспалением. Источником витамина D также являются солнце и поливитамины. Алкогольные напитки при умеренном употреблении тоже уменьшают воспаление. Под умеренностью я подразумеваю не более одной порции алкоголя в день. Больше вызовет

обратный эффект.

Мои рекомендации по предотвращению и остановке окислительного стресса

Принимайте добавки антиоксидантов. Витамины А, Е, С и бета-каротин – все являются антиоксидантами, равно как и селен, биофлавоны, такие растения, как гинкго билоба и женьшень. В зеленых лавках и аптеках всегда богатый выбор поливитаминов и минералов.

Ешьте пищу, богатую антиоксидантами. Ярко окрашенные фрукты и овощи содержат антиоксиданты: каротины, природные пигменты; именно они придают яркую окраску плодам (оранжевую, красную, зеленую), участвуя в процесс фотосинтеза клеток.

Выбирайте зеленый цвет: зеленые ростки, зеленый чай, любые овощи с зелеными листьями очень богаты антиоксидантами, продлевающими жизнь, потребляйте их, чтобы быть здоровыми и сохранить иммунитет. Тогда вы сможете радоваться полноценной жизни.

Занимайтесь физическими упражнениями, соблюдая меру. Если заниматься правильно, это поднимает уровень антиоксидантов в организме быстрее, чем в нем растут сво-

бодные радикалы. Но если переусердствуете, это вызовет воспаление мышц и суставов. Как вы узнаете, что слишком усердствовали? Симптомы: опухлость, быстрая утомляемость, боль в мышцах, которая не проходит после 48 часов.

Мои рекомендации, как предотвратить и остановить гликирование

Скажите нет богатому фруктозой сахарному сиропу – это вредная форма рафинированного сахара, сироп широко применяется в пищевой промышленности, его добавляют в безалкогольные напитки, хлопья для завтрака, различные сласти, чипсы. Мой совет: внимательно читайте на упаковках состав продукта, и, хотя производители тщательно прячут содержание сахара в них, имейте в виду, что все слова, которые оканчиваются на *-оза*, означают сахар. Ограничьте общее потребление сахара в пище, если хотите выглядеть молодым и чувствовать себя таковым в любом возрасте.

Ешьте чернику, бруснику, голубику. Эти ягоды содержат большое количество противовоспалительных пигментов, называемых антоцианы, которые придают ягодам синий, фиолетовый или красный цвет. Ученые открыли, что антоцианы останавливают гликирование, укрепляя коллаген кожи и улучшая циркуляцию крови в капиллярах. Ешьте больше черники в муссах, с хлопьями. Или просто ягоды, и ваша

кожа будет выглядеть здоровой.

Добавки против гликирования. Есть много пищевых добавок, которые препятствуют гликированию: карнозин, аминокислоты, давно обнаруженные в красном мясе, они предохраняют клетки мозга и сердца; пиридоксин, активная форма витамина В-6, и жирорастворимая форма витамина В-1 (тиамина).

Мои рекомендации по сбалансированию метилирования

Ешьте яйца. В желтках яиц много витамина В-12 и фолиевой кислоты, оба являются основными элементами баланса усвоения и распределения витаминов. Многие годы яйца считались вредным продуктом из-за высокого содержания в них холестерина, но последние исследования показали, что полезность яиц перевешивает риск. Разумеется, это не означает, что каждое утро надо есть омлет из трех яиц, но один желток и пара белков вполне подойдет. Альтернативой может быть прием добавок витамина В-12. Контролируйте прием ваших лекарств. Если каждое утро прием лекарств вы сопровождаете горстью витаминов и добавок, некоторые из них (медикаментов) активно препятствуют усвоению витаминов, включая витамин В-12, самый важный витамин в регуляции метилирования. Если вы постоянно принимаете

блокаторы кислотности, ваш организм получает лишь четверть витамина из приема. Поговорите с доктором, в каком виде лучше принимать витамин D, существуют различные формы, в том числе под язык.

Не забудьте о семечках. Семена подсолнечника имеют огромное содержание фолиевой кислоты, а она – один из основных регуляторов метилирования. Их можно пожевать или насыпать горсть в салат или в суп. Можно заменить подсолнечник семенами тыквы или кунжута или другими, но следите за содержанием натрия, берите несоленые и принимайте во внимание калорийность семян, не переборщите.

Мои рекомендации, как предотвратить или остановить потерю иммунитета

Мыть руки! Можете не верить, но мытье рук – первый и самый важный барьер на пути проникновения нежелательных бактерий и вирусов. Старые добрые вода и мыло – первый и самый надежный союзник в борьбе с проникновением врага в организм. Они помогут сохранить иммунную систему и преградить путь инфекции. Каждый раз мойте руки по 20 секунд, по крайней мере несколько раз в день и обязательно перед едой и после посещения туалета.

Прививайтесь! Вакцинация должна включать непременно

ную прививку от столбняка, примерно раз в десять лет и чаще, если получена грязная рана, и некоторые другие, включая прививки от пневмонии, гриппа, гепатита. Посоветуйтесь с врачом, какие вакцины вам подходят.

Правильно питайтесь. Нехватка таких элементов, как цинк, медь, селен, или витаминов А, С, Е, В-6, D отрицательно сказывается на иммунной системе. Восполните дефицит продуктами, богатыми содержанием витаминов и антиоксидантов, или приемом поливитаминов, минералов и антиоксидантов.

Бросьте курить. Это один из верных способов остановить процесс старения; курение – одна из привычек, которые я советую прекратить немедленно. Вы мгновенно избежите от поступления токсинов в организм с табачным дымом. Спустя некоторое время высокое содержание никотина и оксида углерода в вашем организме начнет снижаться и нормализоваться, а значит, отступит опасность заболеть воспалением легких. Нормализуется кровяное давление. Спустя десять лет ваша иммунная система восстановится, и риск заболеть раком снизится на 30 и даже 50 процентов.

Принимайте антибиотики только в случае бактериального заражения. Вы удивитесь, как много моих пациентов, заболев обыкновенной простудой, обращаются ко мне

с просьбой немедленно прописать им антибиотики. Узнайте всю правду о лечении антибиотиками. Антибиотики лечат только *бактериальные* инфекции, которые надо правильно определить, прежде чем начать такое лечение. Если вы будете принимать их при любом заболевании, то, когда действительно понадобится их помощь, они не подействуют должным образом. Одна из основных проблем сейчас в мире – устойчивость инфекции к антибиотикам.

Когда вы принимаете антибиотики, ваш организм производит меньше гормонов, дающих сигнал к действию иммунной системе, ее реакция ослабевает, и в дальнейшем вы становитесь уязвимы для бактерий. Вот список болезней, которые становится все труднее лечить в настоящее время: пневмония, кожные инфекции, туберкулез. Вы ведь не хотите страдать от таких болезней и не хотите жить среди людей, болеющих ими, чтобы не подхватить инфекцию? А ведь это происходит потому, что названные болезни уже не поддаются действию антибиотиков, бактерии стали к ним устойчивы. **Принимайте антибиотики только в случае бактериальных инфекций**, принимайте немедленно и строго по предписаниям врача. **Не принимайте антибиотики самостоятельно**, а только в тех случаях, когда их выпишет врач.

Встать на путь счастливой долгой жизни до ста лет не могут люди, находящиеся на лечении в различных клиниках и центрах, где они получают необходимую помощь. Ваш образ жизни должен стать таким, чтобы вы не попадали в такие

места. Но в знании – сила (предупрежден – вооружен), и вы должны знать, какие меры надо предпринять, чтобы жить не болея. Чем больше узнаете, тем легче сможете продлить и сохранить здоровье.

Мы будем двигаться в этом направлении, и я укажу вам путь. Если научитесь контролировать вышеупомянутые пять основных факторов старения, поздравляю – вы встали на путь к счастливому здоровому столетию.

Глава 2

Постройте систему антистарения

Если вы хотите построить дом, с чего начнете? С фундамента, не так ли? Без него невозможно начать настилать полы и клеить обои на стены. И эту главу примите как фундамент для построения основы, чтобы с нее начать заново выстраивать здоровое тело. Этот фундамент состоит из пяти основных блоков, они поддерживают основные системы вашего организма уникальным и удивительным способом.

Итак, основные цели:

- **Двигайтесь**, то есть делайте физические упражнения, и, хотя это звучит банально, обратите внимание, под упражнениями я имею в виду не работу в тренажерном зале до седьмого пота, а любую активность.
- **Бросьте курить** (любой вид курения должен быть запрещен – сигареты, трубки, сигары и пр.).
- **Поддерживайте нормальный вес тела** (я покажу вам, как узнать, что такое ваш правильный вес).
- **Не допускайте обезвоживания организма**. Пить достаточное количество жидкости и принимать некоторые добавки.

Все это вы узнаете в дальнейших главах. Я посвящу каж-

дому блоку отдельную главу, более подробно остановлюсь на каждом из них, и вы поймете, почему надо следовать этим предписаниям.

Можно, конечно, бесконечно перечислять и диктовать вам, что и как не надо делать, но, наверное, вы не захотите следовать этим советам, прежде чем не поймете сути и не поверите мне, а когда поймете и поверите, рекомендации вам уже не покажутся скучными. Например, физические упражнения помогут вам наладить систему кровообращения, а это в свою очередь повлечет за собой оздоровление сексуальной жизни и окажет благотворное влияние на репродуктивную систему. Я постараюсь привести такие доводы, чтобы заставить вас двигаться, и докажу, что прав.

Вы, возможно, думаете, что знаете, почему эти основные условия необходимы. Но, только прочитав мою книгу, вы по-новому осознаете их. И за 17 дней, следуя моему плану, вы почувствуете прилив энергии, помолодеете, сбросите лишний вес и сделаете шаги к долголетию.

Не тратя больше слов, приступим прямо к делу, начнем строить фундамент, согласны?

№ 1: Движение

Вы думаете, что вам потребуется дорогой абонемент в престижный гимнастический зал? Что придется быть окруженным потеющими бодибилдерами и женщинами, накачи-

вающими мускулы? Вы не правы. Многие люди думают, что сжигать калории и укреплять мышцы можно только в стенах тренажерных залов. Категорически не согласен. Ведь вашему телу все равно, как вы делаете это: занимаясь на тренажере, поднимаясь по лестнице вместо лифта или, перед тем как войти в магазин, просто обойдете несколько раз здание.

Позитивный эффект от движения произойдет независимо от того, где и как вы двигаетесь, просто ходите по улице или на занимаетесь на дорогом тренажере.

Эта идея понравилась ученым «Майо клиник», и, чтобы доказать, что она верна, они взялись за исследования и даже дали имя этой программе – NEAT¹. Можно добиться желаемого результата, не делая специальных упражнений, а только непрерывно по возможности двигаясь, например расхаживая, когда говорите по телефону или идете пешком вместо того, чтобы воспользоваться автомобилем, поднимаетесь по лестнице, а не в лифте, делаете уборку в доме... Список можно продолжить...

Принимавшие участие в испытаниях люди получали на тысячу калорий больше, чем требовалось их организму. Одна группа следовала программе, и они сжигали эти лишние калории, не набирая веса, в отличие от второй. А теперь представьте, что получаете нормальное количество калорий, не переедая, но следуете программе. Находя любую возможность двигаться в течение дня, вы сжигаете калории и не пол-

¹ Здесь – хорошо сложенный (англ.).

неете.

Я хочу, чтобы вы начали двигаться, уже с сегодняшнего дня, прямо с утра, буквально с того с момента, как проснетесь, и продолжайте до отхода ко сну. Расхаживайте по ванной комнате, пока чистите зубы (вам ведь больше нечего делать в этот момент), оставьте машину подальше от входа в магазин, и покупки придется нести дальше, идите на прогулку во время обеденного перерыва. Складывайте белье после стирки в машине стоя, даже можете сделать несколько приседаний, да мало ли поводов можно найти, чтобы как можно больше двигаться. Даже не надо быть особенно изобретательным, придумывая их. Если хотите, можете записать несколько таких советов и повесить листок на видном месте. Или еще лучше – внесите их на страницу своего еженедельника, и тогда они будут постоянно напоминать вам о себе. Начните прямо сегодня, и сделаете первый, но очень важный шаг по дороге к здоровому столетию: остановите старение своего тела.

№ 2: Поддерживайте вес в норме

Я представляю таблицу отдельно для мужчин и женщин для определения здорового веса исходя из роста. Конечно, бывают исключения, и я вернусь еще к этому, но для большинства людей эти значения верны. Вес в середине значений и есть идеал, к которому надо стремиться.

Таблица нормальной массы тела взрослого человека в зависимости от возраста

Рост, см	Возраст человек, лет											
	20—30		30—40		40—50		50—60		60—70		Свыше	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
150	53	48	57	51	60	54	60	54	58	52	—	—
152	54	49	58	52	60	54	61	55	59	53	—	—
154	55	51	58	52	61	55	61	55	60	54	—	—

156	57	52	59	53	61	55	62	56	61	55	—	—
158	58	53	59	53	62	56	63	57	62	56	62	56
160	59	54	61	55	63	57	64	58	63	57	63	57
162	61	56	62	56	64	58	65	59	65	58	64	58
164	62	57	63	57	66	59	67	60	66	59	66	59
166	63	58	65	58	67	60	68	61	67	60	67	60
168	65	59	66	59	68	61	70	63	69	62	69	62
170	66	60	68	61	70	63	71	64	71	64	71	64
172	68	61	69	62	72	65	73	66	73	66	73	66
174	69	63	71	64	73	66	75	67	75	67	75	67
176	71	64	73	65	75	68	76	69	77	69	77	69
178	72	65	74	67	77	69	78	71	79	71	79	71
180	74	67	76	68	79	71	80	72	81	73	81	73
182	78	70	78	70	81	73	82	74	83	75	83	75
184	79	71	80	72	83	75	84	76	85	76	85	76
186	81	73	82	74	85	77	86	77	86	77	86	77
188	83	75	85	77	88	79	88	79	87	78	87	78
190	86	77	87	78	89	80	89	80	87	77	—	—

Если вы уже имеете правильный вес в указанных преде-

лах, поздравляю и советую следить за тем, чтобы поддерживать его. Если нет, я поставлю перед вами цель достичь желаемого и дам инструменты для достижения этой цели.

Я упоминал об исключениях. Если вы тяжелоатлет, я имею в виду бодибилдинг, олимпийский пловец или чемпион по марафону, ваш вес может отличаться от того, что указан в таблице. Но если вы говорите: *я не могу иметь нормальный вес, потому что у меня широкая кость, как у моих родителей*, то вы не исключение, просто должны для себя выбрать наибольшие значения в таблице напротив своего роста. Не каждый может попасть в яблочко, то есть добиться показателей в середине между двумя значениями. Но если вы хотите изменить внешний облик, вы можете начать мои рекомендации, данные в этой книге, или в моей предыдущей: **17 дней диеты**², в **Цикле 1**, там я рекомендую сократить потребление таких углеводов, как сахар, очищенных углеводов, применяемых пищевой промышленностью, добавить в рацион белки (постное мясо), пить больше воды и добавить овощей, особенно зеленого цвета.

Добиться, чтобы ваш вес находился в нормальных пределах, и поддерживать его – это громадное достижение и огромный шаг в сторону контролирования пяти факторов. Особенно если речь идет о воспалительном процессе, который, как мы знаем, часто является следствием лишнего веса. Но и в других случаях нормализация веса тоже играет

² Морено М. Диета доктора Морено. Результат за 17 дней. М., 2013.

большую роль, о чем мы поговорим позже. Приведу только один пример. Журнал Американской медицинской ассоциации делает доклад о проведении эксперимента, в котором участвовали 48 человек. Из обычного рациона испытуемых в течение нескольких месяцев исключали 25% калорий, после чего с их телами стали происходить замечательные изменения. Разумеется, они сбросили вес, но исследователи выяснили, что вместе с потерей веса у них снизился риск возникновения диабета 2-го типа и сердечных заболеваний. Экспериментальным путем было доказано, что эти люди стали меньше подвержены окислительному стрессу, укрепив свою ДНК, и таким образом уменьшив количество свободных радикалов. А это значит, что отступает риск болезни Альцгеймера, склероза коронарных артерий и болезни Паркинсона. Нормализация веса за счет уменьшения калорий на 25% – это лишь малая часть того вклада, который вы внесете в программу антистарения, потому что одновременно вы начнете процесс омоложения своего тела и всех его жизненно важных систем.

№ 3: Не допускайте обезвоживания организма

Меня всегда удивляет тот факт, что люди в повседневной жизни, работая, заботясь о детях, занимаясь спортом или просто лежа на диване и ничего не делая, совершенно игно-

рируют тот факт, что каждая клетка их тела буквально вопиет, умирая от жажды. Многие пациенты приходят ко мне с жалобой на головокружение, на мышечные судороги и ждут, что я сейчас скажу, что у них серьезное заболевание, думают, что немедленно выпишу лекарства, и очень удивлены, когда я вместо рецепта протягиваю им предписание: **пейте больше воды.**

Если вы не выпиваете шесть – восемь стаканов в день и более и при этом находитесь в движении целый день, занимаетесь физическими упражнениями, то вы пьете недостаточно. И вероятно, как многие мои пациенты, вы ответите, что вы не любите простую воду и предпочитаете сок, кофе или содовую. И если вы из их числа, замечательно, что вы читаете мою книгу, потому что я собираюсь вас убедить полюбить воду. Мало того, докажу, что именно достаточное количество воды является условием сохранения молодости тела и отсрочит его старение. Вода просто творит чудеса с вашим телом, она поддерживает эластичность легочных соединений, что позволяет им расширяться и вбирать больший объем воздуха, что, в свою очередь, влечет приток кислорода к органам; регулирует кровообращение и процесс пищеварения. Я очень серьезно отношусь к этой проблеме и настоятельно рекомендую, даже страстно агитирую за потребление нужного количества воды, необходимого для тканей, это увеличивает объем вдыхаемого воздуха и тем самым благоприятно влияет на кровообращение, регулирует пищеваре-

ние. Возможно, вы найдете меня старомодным, но я заставлю вас в это поверить и полюбить обычную добрую H₂O.

№ 4: Избегайте курения

Вы не освобождаетесь от чтения этой главы, даже если не курите по пачке в день и не начинаете день с сигареты. Так называемое *светское* курение, когда вы, поддерживая компанию, покуриваете на светских вечеринках сигаретку, трубку, травку или жуете табак или вдыхаете постоянно чужой сигаретный дым, тоже подходит вам. Но не волнуйтесь, я не собираюсь вас поучать строгими категорическими запретами, как делает антитабачная реклама. Но, конечно, и не скажу, что приветствую курение. Хочу ли я, чтобы вы бросили это вредное занятие? Конечно. Путем запугивания? Ни в коем случае. Я просто считаю, что доля здравого смысла и логических заключений нам не помешает. Это займет у меня некоторое время.

Я убежден, что все курильщики, даже светские, страдают раздвоением личности. Боже упаси, я не приписываю вам шизофрению. Но признайтесь, когда вы курите, внутренний голос вам говорит: «Остановись, что ты делаешь, ведь ты наносишь себе вред, к тому же я не испытываю удовольствия. Слышал, что это вызывает рак – даже на пачке сигарет грозная надпись предупреждает об этом, так что надо заканчивать... Ладно, это последняя». А второй голос возражает:

«Но почему? Я ведь не наркоман, а сколько вокруг людей, которые курят гораздо больше меня, и ничего с ними не происходит. Вот я брошу, и что будет? Наберу лишний вес, буду ходить мрачный и озабоченный. Но бросить надо. Пожалуй, сделаю как-нибудь попытку. Еще одну». Похоже на ваши мысли? Может быть, не совсем точно, но приблизительно так. А теперь позвольте, я напрямую обращусь к вашему внутреннему голосу: «Ты – вор. Крадешь минуты, часы и годы своего будущего. А вот и худшее – ты не только вредишь себе, каждый раз, вкладывая сигарету в рот, ты предаешь своих родных, друзей, они любят тебя, они нуждаются в тебе, но даже если проживешь достаточно долго, здоровье будет подорвано, и ты уже не будешь прежним и заставишь страдать близких».

Все, кто хочет прожить сто счастливых здоровых лет, не должны курить. Если вы думаете, что я начну пространно говорить о вреде курения для ваших легких, ошибаетесь, я докажу, что вред наносится всем вашим органам, изнашивается и страдает мозг и все системы, нарушается обмен веществ. Уменьшается плотность костей, нарушается работа эндокринной системы, нехватка гормонов влечет неполадки репродуктивной системы.

№ 5: Добавки

Я не скажу, что, принимая добавки каждый день, вы оста-

новите старение и придете к счастливому долголетию. Хотя многие считают, что, съедая горсть витаминов и минералов по утрам, вы обеспечиваете себе здоровье. Может быть, вы терпеть не можете овощи, но я заставлю вас понять, что они необходимы, и изменю ваше представление о том, что всего лишь достаточно съесть вместо двух один гамбургер.

Горсть поливитаминов и добавок по утрам не поможет вам поддерживать здоровье. Мое предложение: я хочу, чтобы большинство питательных веществ, включая витамины и минералы, вы получали с пищей. Я уверен, что синтезированные витамины никогда не заменят естественных. И мой выбор в пользу натуральных продуктов, витаминов, которые дает природа. Но тем не менее я не призываю совсем отказаться от добавок, и в каждой главе вы найдете мои рекомендации еще и потому, что часто трудно обеспечить себя полноценной пищей, богатой витаминами. Я расскажу о том, какие именно вещества поддерживают ваше здоровье и каким именно системам и органам необходимы те или иные витамины и в каком количестве. Вам легче будет обеспечить себя необходимыми организму элементами, если вы поймете, зачем и почему они так необходимы. Вы найдете все эти рекомендации на страницах моей книги.

Вы узнаете об антиоксидантах, таких как бета-каротин и витамин С, и вас поразит, какую важную роль они играют в процессе замедления старения. Итак, начну с предписания начать есть больше овощей и фруктов, хотя и остают-

ся утренние приемы витаминов. Но вначале надо выяснить, сколько и каких добавок необходимо вашему организму.

Я покажу вам путь к укреплению и оздоровлению всех систем вашего организма, объясню, как успешно сопротивляться бегу времени. Вы уже на пути к счастливому долголетию.

Часть вторая

Цикл 1: Восстановление

Сердце, легкие, мозг можно считать основными частями кровообращения, дыхания и нервной системы. Все они взаимосвязаны. Такое хроническое заболевание легких, как эмфизема, может вызвать расширение сердца и воздействовать на давление крови. Воспалительный процесс в почках усиливает риск инсульта или сердечного приступа. Неполадки в эндокринной системе вызывают проблемы с инсулином и сахаром и влекут за собой опасность возникновения диабета, и как следствие – заболевание мелких сосудов и поражение головного мозга, что вызывает слабоумие. Высокое кровяное давление, закупоренные холестерином артерии, воспалительные процессы и другие факторы грозят болезнью Альцгеймера.

Я могу продолжать и продолжать, говоря об этом, но хочу сразу перейти к **Циклу 1: Восстановление**. Там мы обсудим и представим три основные системы нашего организма, докажем, что, предупредив проблемы в этих системах, вы сможете достигнуть желаемого – здорового долголетия.

Итак, начинаем. Вы сейчас узнаете, какие эффективные меры надо принять, чтобы наладить работу этих систем. Я предложу лучшую стратегию борьбы за здоровье, не посещая

кабинетов докторов.

Глава 3

Сердце – основной жизненный орган

Что, если я скажу, что вы можете избежать заболеваний сердца? Но вначале я задам вопрос: готовы ли вы делать все, чтобы избежать этого ужаса – внезапной острой боли в груди, которая потом захватывает руки, шею и челюсть, внезапного осознания, что ваша жизнь висит на волоске? Я не говорю, что избежать такого сценария просто и каждый может это сделать, выполняя мои предписания. Но мы знаем, что они могут остановить и предотвратить 80 процентов последующих диагнозов болезни сердца.

Каждый год 1,25 миллиона американцев подвергаются сердечным заболеваниям и приступам, и это наводит на грустные мысли, потому что можно было предотвратить большинство этих случаев. Или, во всяком случае, сделать их обратимыми. Я говорю не только о своевременном приеме лекарств. Хотя и вызывают восхищение успехи нашей медицины в области фармакологии, когда появляются все более действенные медикаменты, проводятся уникальные операции, успешные амбулаторные лечения. Но если подумать хорошенько, то выясняется, что большинство современных методов способны лишь замедлить ход заболевания, которому вы уже подвержены. Это уже лечение, а я говорю о предотвращении подобных заболеваний и сохранении здо-

ровья.

Сердечный приступ, грудная жаба, инфаркт, гипертония, высокое содержание холестерина в крови, закупорка сосудов, утолщение их стенок, известное как атеросклероз, – серьезные, часто угрожающие жизни заболевания, они влияют самым негативным образом на систему кровообращения. Вспомните, сколько вы знаете людей, перенесших инфаркт. А теперь подумайте, что в восьми случаях из десяти можно было избежать несчастья и избавить от страданий этих людей и их родных. И это возможно!

Система кровообращения

Я один из тех докторов, кто верит, что просвещение пациентов – часть сохранения здоровья, и начну с системы кровообращения.

Тело имеет две системы кровообращения. Одна перекачивает кровь от сердца к легким и обратно, так называемая легочная система кровообращения; другая несет кровь от сердца, разнося кислород и необходимые для жизни вещества к каждой клетке. Сердце перекачивает от 3,5 л до 6,5 л крови в минуту, при усиленной работе организма – до 15 – 20 л в минуту, через сосуды, которые пронизывают все наше тело, все органы и ткани.

Сердце

Сердце играет главную роль в этой системе. Вызывающая восхищение и изумление статистика – ваше сердце совершает около 100 тысяч ударов в день, 30 миллионов в год, 2,5 миллиарда в жизни в среднем. Ваш мозг посылает сигналы в сердце, и больше или меньше крови прокачивается в зависимости от потребностей организма в этот момент. Во время сна требуется меньшее количество кислорода, и сердце замедляет темп. Наоборот, когда вы занимаетесь физическими упражнениями, оно бьется сильнее и чаще, потому что мышцы требуют больше кислорода.

Роль кровеносных сосудов

У нас три типа кровеносных сосудов. Первый – артерии, которые несут кровь от сердца. Это самые крупные кровеносные сосуды с толстыми прочными стенками, которые должны выдерживать кровоток. Насыщенная кислородом кровь прокачивается через аорту, самую крупную главную артерию большого диаметра. Сердце венчают две коронарные артерии, они разветвляются на выходе из аорты на более мелкие, питающие и насыщающие кислородом сердце.

Второй тип артерий – вены. Они несут кровь, насыщенную углекислотой, обратно к сердцу, имеют крошечные клапаны, которые направляют венозную кровь в нужном на-

правления. И наконец, капилляры – тонкие сосуды, они соединяют артерии и вены. Они несут кислород и питательные вещества к вашим клеткам. Они, как крошечные мусорщики, работают на вас и отвечают за то, чтобы выносить окисленный кислород – углекислоту из вашего тела.

Все ваше тело зависит от работы системы кровообращения. Она взаимосвязана со всеми другими системами и похожа на гигантскую транспортную сеть, которая доставляет все необходимые вещества для поддержания жизни к органам и тканям.

Как изнашивается с возрастом ваша система кровообращения

Еще недавно доктора считали, что болезни сердца являются результатом закупорки артерий. С возрастом повышается уровень холестерина в крови, появляются сгустки и бляшки, они уменьшают просветы сосудов, иногда закупоривают их, образуются тромбы, возникает непроходимость сосудов. Но со временем медицина пересмотрела роль холестерина в нашей жизни.

Вероятно, вы считаете, что холестерин – это вредная вещь. Но он необходим как составляющая организма, он играет важную роль в процессе производства гормонов. Ручаюсь, вы об этом не знали!

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.