

ОЛЬГА ШЕСТОВА

КАНДИДАТ БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК

ВОЗРАСТ

ПРЕИМУЩЕСТВА, ПАРАДОКСЫ И РЕШЕНИЯ

- ЛОВУШКИ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА
- 7 НАУЧНЫХ ТЕОРИЙ
О ПРЕОДОЛЕНИИ СТАРОСТИ
- ОСТЕОАРТРИТ: ЧЕМУ НАУЧИЛА
ОВЕЧКА ДОЛЛИ
- ПРАВИЛЬНЫЕ
ОБЪЯТИЯ
КАК ЛЕКАРСТВО



«Эта блестящая книга мне настолько понравилась, что я рекомендую ее абсолютно всем. В ней четко сформулированные цели и научные советы по их достижению в каждый период жизни. **Молодым** она поможет понять, как использовать их неисчерпаемые резервы; **людям среднего возраста** поможет не надеть ошибок; а **людям постарше** покажет, что старости как таковой просто не существует – это выдумки слабых духом».

– АЛЕКСАНДР МЯСНИКОВ

На фото: доктор Мясников
и автор книги Ольга Шестова

Ольга Леонидовна Шестова

Возраст: преимущества, парадоксы и решения

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23215201

Возраст: преимущества, парадоксы и решения / О .Л. Шестова.: «Э»;

Москва ; 2017

ISBN 978-5-699-88663-0

Аннотация

Парадоксы возраста – так все чаще называют явление, когда с каждым прожитым годом человек получает все больше удовольствия от жизни. Ограничивающим фактором может стать здоровье. Чтобы этого не произошло, в каждом возрасте, включая самый продвинутый, нужны свои меры по его укреплению и восстановлению. Любое усилие в этом направлении дает свои плоды. Ученые проводят активные исследования и верят, что в ближайшем будущем будет создано лекарство, не только предупреждающее внешние признаки и болезни, но и отменяющие старение. Чтобы благополучно дожить до этих лучших времен, есть доказанные доступные способы. О них – эта книга. Читайте, обнимайтесь – и будьте здоровы!

Содержание

Предисловие доктора Мясникова	4
Предисловие автора: счастье приходит с годами	7
Часть 1	19
Глава 1.1	19
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Ольга Шестова

Возраст: преимущества, парадоксы и решения

Предисловие доктора Мясникова

Когда в книжном магазине мы берем в руки приглянувшуюся книгу, то обычно быстро пролистываем страницы и чуть более подробно смотрим в предисловие, стараясь понять: стоящая это вещь или нет?!



Доктор Александр Мясников и автор книги Руководитель

Сразу даю совет – **приобретите эту книгу, вы не пожалеете!** Вы прочтаете ее на одном дыхании и гарантированно почерпнете для себя много полезного и интересного!

Но даже не это главное. Главное то, что эта книга заряжает вас уверенностью в своих силах, будит уже подзабытый азарт, заново пробуждает интерес к жизни! Я сам недавно написал книгу на похожую тему – тему активного долголетия. И могу объективно сказать, что такого эмоционального посыла, как

Ольга Шестова, я дать не сумел! Говорю это с чувством белой зависти и профессионального уважения!

Автор не врач, но человек много лет работающий в сфере профессиональной медицинской литературы. Физиолог по образованию, она очень умный человек и тонкий наблюдатель.

В этой книге вы увидите, что столько лет ставили на себе крест и считали себя уже «вне игры» совершенно зря! **Никогда не поздно, и вы это можете** – эта истина донесена так отчетливо, что уже во время чтения невольно втягиваешь живот и даешь себе слово начать заниматься физкультурой!

Здесь не только призыв, здесь и рекомендации как быть здоровым и активным много лет. Не зря книга поделена на части «эмоциональную», «теоретическую», «практическую». Четко сформулированные цели и емкие советы по

их достижению. При этом **ненавязчиво, с юмором** и без «докторского» назидательного тона.

Ольга и в жизни очень позитивный и тонкий человек. Мне всегда казалось, что у нее есть что сказать людям, куда более, чем тем авторам, книги которых она редактировала (коллеги, без обид, прочитайте эту книгу, и вы со мной согласитесь!). Мне книга очень понравилась, я рекомендую ее к прочтению абсолютно всем – и совсем юным, и тем, кто идет «в гору», и тем, кто уже идет «с горы». **Молодым** она поможет понять, как использовать их неисчерпаемые резервы, **людям постарше** покажет, что старости как таковой просто не существует – это выдумки слабых духом и оправдание ленивых! Ну а автора от души поздравляю с выходом новой блестящей книги!

Ваш доктор Мясников

Предисловие автора: счастье приходит с годами

*Вопреки устаревшим стереотипам после 50
наступает самое счастливое время в нашей жизни.
Владимир Яковлев*

Возраст счастья – такая тема некоторое время назад взорвала книжный рынок и умы людей, становящихся все старше и старше. Тема прозвучала, с одной стороны, как парадоксальная, потому что речь шла о людях, далеко перешагнувших 60-летний рубеж и открывающих для себя новые виды деятельности и достигающих успехов в новых для себя профессиях. С другой стороны, российская почва для такой темы была подготовлена ставшей крылатой фразой из легендарного фильма: «В 40 лет жизнь только начинается». А с третьей стороны, в медицине сейчас активно развивается теория под названием «парадоксы старения», утверждающая, что **с годами человек становится только счастливее**, если делает все правильно.

Можно видеть, как быстро меняется представление о возрасте. Фильм, в котором героиня произносит обнадеживающую многих фразу, вышел несколько десятилетий назад, и тогда действительно представлялось, что в 40 лет остается дожидаться внуков, пенсии и застиранного сарафанчика

или растянутых треников, чтобы на коленях сажать морковь на своих шести сотках. Если пара есть, то предстоят долгие чаепития перед телевизором со стареющим партнером и вареньем. Если нет – посиделки на скамейке перед подъездом. Спустя всего 3–4 десятилетия утверждение, появившееся как откровение, стало тривиальным: никого не удивляет, что **женщина на пятом десятке находится на пике** своей профессиональной карьеры и при желании активно устраивает свою личную жизнь. А мужчина на шестом десятке – **завидный жених** и желанный кандидат для профессиональных ловцов за головами – рекрутеров, занимающихся поиском профессионалов на руководящие должности.

Вообще, представления о молодости и зрелом возрасте, о том, когда они заканчиваются, все больше сдвигаются в сторону больших цифр, причем с каждым годом, похоже, все быстрее. Если в начале прошлого века в русских деревнях девушка, на вышедшая замуж до 20 лет, считалась старой девицей, то всего столетие спустя особую привлекательность для создания счастливого союза приобрели мужчины и женщины за 50, особенно в западноевропейских странах.

В этом есть своя логика, связанная с очевидными успехами медицины и увеличением средней продолжительности жизни. К этому возрасту желаемое образование получено, биологическая программа размножения обычно выполнена, профессиональные амбиции удовлетворены и прочная материальная база построена. Если особо вредными пристрасти-

ями в питании или другими злоупотребительными нарушениями естественных законов физиологии здоровье не разрушено, то, по статистике, предстоят **прекрасные 25–35 лет безоблачной жизни**. Как хочется прожить их, даря и принимая любовь! И почему обязательно это должна быть только любовь к внукам и другим цветам жизни?

Все так, все хорошо, но какая может быть любовь и какая радость, если сердце прихватывает, спина перестает сгибаться и разгибаться, зрение и слух снижаются, а вес и сахар в крови, наоборот, повышены. Да и с материальной стороны тоже не все у всех всегда бывает хорошо. Так ведь? Но на это есть свой ответ и свое конкретное решение.

После того как отважилась написать книгу «Почему мы болеем: откровенный разговор...», и она была издана большим тиражом, последовали приглашения в крупнейшие книжные магазины Москвы и Подмосковья. Читатели хотели увидеть воочию автора Ольгу Сорокину (под таким литературным псевдонимом была издана книга) и задать ей вопросы. Если быть точным, то скорее хотели посмотреть не на автора книги, а на знаменитого доктора Мясникова, который тепло представлял своего редактора, т. е. меня. В основном люди приходили для того, чтобы получить бесплатную врачебную консультацию и сразу же накидывались на Александра Леонидовича с наболевшими вопросами. Конечно, их можно понять: не так часто воочию предстает **доктор с мировым именем**, которого каждую неделю по телевизору

видит многомиллионная аудитория, а многочисленные поклонники слушают по радио. Если беспокоит здоровье, а получить правильную медицинскую помощь оказывается все труднее, тем более хочется задать вопрос о самом главном самому авторитетному врачу.

После встречи некоторые все же подходили лично ко мне, чтобы сказать слова благодарности за книгу мне лично, чем-то поделиться по ее теме, и, не скрою, мне было это очень приятно.

Подходили читатели самого разного возраста: и совсем молоденькие девушки, которые хотели сделать фотографию с автором, и взрослые мужчины, и женщины в очень продвинутом возрасте. Вопросы у них были разные, внешний вид тоже сильно отличался, но – удивительно! – была одна общая характерная черта. У большинства проблемы были связаны со здоровьем, но они начинали с того, что называли свой возраст, по-видимому, по привычке, как на приеме у врача. После этого следовала пауза. Сначала не могла понять, чего же от меня ждут, какой реакции, пока наконец не услышала подсказку, прервавшую однажды затянувшееся молчание: «Да-да, вы мне не поверите, но мне действительно 65 лет». И кто бы на моем месте не проявил деликатность и не подыграл, типа: «Неужели 65? Никогда бы не дала, вы выглядите значительно моложе». После этого разговор входил в нормальное деловое русло, читательницы улыбались, расслаблялись, как будто получали свою порцию ожидаемого и заслуженно-

го поощрения. Разгадка была найдена. Любой считает, что он **выглядит моложе своего возраста** и сознательно или неосознанно хочет от собеседника подтверждения этому.

Почему же выглядеть моложе – это хорошо? Быть здоровым в любом возрасте, не мучаться болями и не страдать – это понятно. Но ведь погоня за внешней молодостью начинается гораздо раньше, чем могут наступить неполадки с организмом, даже если считать их неизменным атрибутом зрелых лет. Хотя, как будет ясно дальше, – это совсем не так. Как-то один приятель, купив мою книгу, позвонил: «Я прочитал. Теперь скажи в двух словах – так почему мы болеем?» Поскольку давно его знала, в том числе, что он принципиально не верит ни в Бога, ни в черта, сказала ту правду, которую он мог принять: «Мы болеем потому, что нарушаем 7 законов нашей физиологии и нашей природы».

Наверное, каждый из нас вспомнит знакомую или соседа, до самого преклонного возраста не знающего дорогу в поликлинику и аптеку. Хотя это редкое исключение, оно показывает, что богатство годами, с одной стороны, и болезни с сопутствующей беспомощностью, с другой – это отнюдь не синонимы и не стороны одной медали. Так почему же все-таки лучше быть и, по крайней мере, выглядеть помоложе, а лучше – значительно моложе, и во всех ли точках земного шара и мировых культурах это так?

В привычной нам европейской среде долго и настойчиво **навязывали образ эталонного человека** – он непре-

менно молод и неизменно здоров. Такая массированная рекламная кампания увенчалась безусловным успехом, и повсеместно считается нормальным имитировать черты, характерные для победившего образа. Все подкрашивают волосы, пряча седину, а некоторые также и бороду с усами. Услугами косметолога в том или ином объеме пользуется, кажется, все взрослое население. В противном случае омолаживающие процедуры, волшебные кремы и книги с упражнениями по подтяжке лица не продавались бы **такими гигантскими объемами**. Никогда не слыхала, чтобы кто-то из знакомых пририсовал себе морщины, чтобы выглядеть старше, вырвал пару зубов, стал шамкать, сгорбился и стал копировать походку стариков на негнущихся ногах, – все происходит с точностью до наоборот.

Все хотят выглядеть молодыми и здоровыми. Правда, в Европе некоторое время назад начался обратный процесс, и стало модным показывать на сцене артистов, которые раньше считались безнадежно больными, например с синдромом Дауна. Общество становится лояльнее к людям с отклонениями и готово восхищаться «Бурановскими бабушками», присуждая им первые места на Евровидении. А если всмотреться: участницам ансамбля на самом деле от 40 лет. Можно, конечно, постараться в эти годы успеть обзавестись внуками, но ведь в названии-вывеске песенной группы отражены не репродуктивные успехи, а подчеркнут возрастной жизненный период. Вы согласны, чтобы в 40 лет к вам, ска-

жем, в магазине, обратились: «Бабушка, ваша очередь»? Чаще услышишь «девушка», за неимением лучшего, отсутствующих «мадам», «фрау» и неприжившейся «сударыни». Поэтому «Бурановские бабушки» – это как раз редкий случай, когда женщины согласны **выглядеть не по возрасту** в большую сторону. Ну, шоу-бизнес – это все-таки отдельный мир со своими специфическими законами, и чего только не сделаешь, чтобы выделиться: тут можно и вовсе бородатой женщиной предстать, а не только старушкой. Мы же будем говорить об обычных людях.

Когда же нас начинает волновать проблема возраста? Ребенок, услышав «сколько тебе лет?», в 2 годика честно покажет 2 пальчика. Потом, научившись говорить, он без стеснения назовет свои 4-6-8 лет. До конца первого десятилетия **мы вполне довольны своими годами** или просто не задумываемся о них, что, по сути, одно и то же. После этого начинается, пожалуй, исключительный период в жизни, когда хочется побыстрее вырасти: начало второго десятилетия. Только в эти годы радуют явные физиологические признаки прибывающих лет – вот уже можно подобрать первую нулевочку бюстгалтера, зайти в отдел с предметами специфической личной гигиены. Юноши не отстают. Может быть, вы помните фантастический фильм, в котором мальчик в одночасье стал взрослым? Какая же радость была написана на его лице, когда он первым делом заглянул в трусы и восхитился обнаруженным. Подростки, как правило, хотят **побыстрее**

вступить во взрослую жизнь и могут прибавить себе пару-тройку лет к дате рождения. Но уже в 20 лет симпатичная девушка на голубом глазу может ответить, что ей 16. В песне неспроста поется «Где мои шестнадцать лет?..» как о самой счастливой цифре. Неужели все, – в 16 юность кончилась, счастье прошло, осталось влачить существование, сколько Бог отпустит? Все существо восстает против такой мысли – нет, не так это!

Хотя и считается, что старение нашего тела начинается, как только закончится его формирование, т. е. в 18–21 год, на самом деле оно начинается гораздо раньше, с самого рождения: рост=взросление=старение. Но ведь по крайней мере полтора десятилетия это никого не огорчает... Не потому ли что в этот период процессы активного деления клеток тела и физического развития идут **в ногу с бурным личным развитием** – эмоциональным, духовным, интеллектуальным. Лев Толстой говорил, что между ним и пятилетним ребенком разницы в развитии почти нет, а вот между пятилетним ребенком и новорожденным – пропасть.

При рождении мы берем мощный старт, все без исключения. Он – продолжение того первоначального отчаянного забега маленьких клеточек с активными хвостиками. В этом первичном соревновании будет только один победитель, который и становится мощным началом, пробуждающим нас к жизни. Трудно даже представить себе огромный объем информации, усваиваемый нами в первые годы, и фантастиче-

ский перечень освоенных навыков. Этот **гигантский прорыв от младенца** с сосательным и еще несколькими рефлексам, которые проверяют врачи, к человеку, научившемуся говорить, общаться, творить и выражать любовь. От одной клетки до рождения – **гигантский скачок** за 9 месяцев. От рождения до 5 лет – еще один фантастический прыжок. От 5 до 20 лет ребенок приучается жить в обществе и превращается в социальную личность (или бывает, к сожалению, что в асоциальную).

А теперь перескочим через несколько десятилетий и спросим: а чем знаменуется период с 50 до 70 лет? Он гораздо больше по времени, чем 5 начальных или 15 следующих за ними лет. Что мы освоили, **чему научились**, в чем усовершенствовались, что ждет впереди? Будет печально, если из всех событий своей собственной личной жизни вспомнится только выход на пенсию. Тогда совсем не хочется верить, что тебе уже пять-, шесть-, семь, восемь... десят с хвостиком, а за последние годы ничего толком не сделано, десятилетия промелькнули, как один день. Но и тогда ничего не потеряно.

Один знакомый психиатр говорил, что если человек не живет всеми силами своей души, то его жизнь равнозначна существованию туловища, но без души оно скоро хиреет и заболевает. Психиатрам виднее, это как раз та врачебная специальность – одна из немногих в медицине, которая прямо признает **существование души у человека**, поскольку врачи-психиатры имеют дело со всем спектром душевных

болезней. Нам хочется открутить назад несколько лет, может быть, потому, что мы не успели сделать в них что-то важное – для себя, для других, для души, к чему были предназначены. Хочется думать, что они были лишь черновиком и переписать набело. И тогда начинается процесс самооправдания: здоровье было не то, обстоятельства так сложились, да мало ли что?

А зачем вам здоровье в таком случае – на пенсии сериалы смотреть и рецептом уникального отвара с соседкой делиться? Так это можно и с больными ногами, с прихватавающим сердцем и одышкой. Другое дело, когда здоровье нужно для каких-то конкретных дел – поднять внуков, съездить в невиданное путешествие, научиться танцевать аргентинское танго, добираться 3 раза в неделю на другой конец города на курсы иностранного языка или плетения лентами. Одним словом, не только жить полной жизнью, но и постоянно **осваивать что-то потрясающее**, расти и развиваться. В таком случае цифра биологического возраста будет меньше паспортного и не надо будет впадать в панику, называя реальный возраст, или обманывать себя, пребывая в уверенности, что на самом деле выглядишь гораздо моложе одноклассниц. Тогда проблемы со здоровьем хотя и бывают, как у всех нас, независимо от лет, воспринимаются они не как содержание жизни, а как вопрос, который надо правильно решить. Да – периодически надо к врачу, да – возрастные изменения в каждом периоде требуют своего специалиста.

Если сначала – к педиатру, то позже – к кардиологу, гинекологу, проктологу или ревматологу. Всему свое время и свой специалист, и надо признать, что **мы, бывает, болеем**, причем в каждый жизненный период по-разному, и научиться жить и лечиться так, чтобы нормально функционировать и чувствовать себя полноценным человеком всегда.

Старость и болезни подступают не тогда, когда стукнет 90 или 100 лет. Болезни случаются в любом возрасте, а старость – это функциональное понятие, а не цифры в паспорте.

В книге вы найдете формулу, по которой определите свой личный, свой собственный возраст, и он может сильно отличаться от паспортного в ту и другую сторону. Все мы в сознательном возрасте хотим, чтобы он был меньше, **хотим выглядеть моложе** и жить счастливее. Это естественное желание, и Вы найдете на страницах книги способы, как это сделать. Чем больше из них вы сможете применить в своей жизни, тем лучше!

Я буду очень рада, если, прочтя книгу, вы начнете делать «золотое» упражнение, подробно описанное на с. 169. Оно занимает всего 1 минуту, но окажет **мощный эффект на позвоночник**, спину, голову и ноги – в общем, на весь организм. Еще мне будет очень приятно, когда вы станете правильно обнимать своих родных (см. сс. 74–75) и чем чаще, тем больше вы подарите им своей любви и получите взамен здоровья. Если вы хотите избавиться от второго подбородка – для этого есть свое надежное упражнение, которое помо-

гает всем, и **поможет вам уже через неделю** после начала. На него тоже требуется всего 1 минута в день (см. с. 175). Сколько у вас морщин, какой вес или сколько лет – это даже не главное.

В медицине находит все больше доказательств теория, названная «парадоксом старости». Она говорит о том, что **чем человек старше, тем счастливее** он себя ощущает.

Если моя книга поможет вам своей жизнью добавить в копилку доказательств этой теории свою весомую лепту, я буду считать свою задачу выполненной. И стану счастливее. А если сможете написать мне об этом по адресу olga_shestova@mail.ru, то будет вообще здорово. А самое-самое главное, запомните: слово «возраст» происходит от глагола ВОЗРАСТАем, т. е. растем всегда. Итак, начинаем.

Часть 1

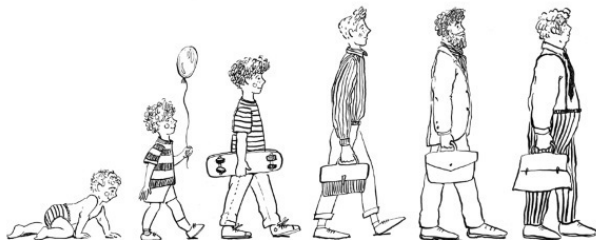
Эмоциональная

Глава 1.1

Разделение на возрастные периоды в разных системах

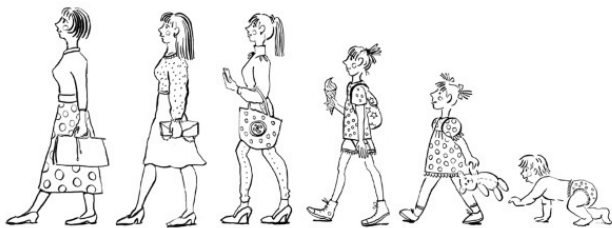
...все мы – бабочки, машущие крыльями в земном пространственно-временном континууме. От того, как мы живем сегодня, зависит то, как мы будем жить завтра.

Дэвид Агус



Как-то в студенческие годы, курсе на 4-м биофака МГУ,

мне стал оказывать явные знаки внимания преподаватель с нашей кафедры. Дело было давно, так что теперь могу признаться в этом без стеснения. Роман Аркадьевич был талантлив, остроумен и высок, не женат, собирался ехать с нами на летнюю практику, и свою дипломную работу я планировала писать под его руководством. Мое сердце было свободно, он был мне симпатичен, к тому же в статусном положении, что в юные годы в глазах женского пола придает дополнительную ценность и романтический ореол. Казалось бы, почему из этого ничего не вышло? Тогда это было совершенно ясно. Роману Аркадьевичу было около 35 лет, т. е. по тогдашним моим представлениям это был просто старик, а **его ухаживания неприличны**. Вот знала бы я все то, о чем напишу ниже о возрастных периодах, может быть, не отказала бы этому замечательному ученому, и моя карьера и личная жизнь сложились бы по-другому.



Представление о возрасте и его классификация в разное

время, в разных системах и в разных странах разнятся, но ни в одной из них, дошедшей до нас в письменных источниках, возраст 35 лет не считается старческим.

Пожалуй, только в доисторические времена, когда первобытные люди жили племенами, укрывались шкурами и охотились на мамонтов, дожить до такого «преклонного» возраста было редкостью. Да и то сказать: умирали молодые мужчины чаще всего не от болезней, голода и холода, т. е. от естественных причин, – а от травм, полученных в процессе добывания пищи, связанном с риском для жизни. Палеонтологи это точно выяснили по найденным останкам и проломленным черепным костям.

Пифагор считал **молодым человеком** того, кому уже исполнилось 20 лет, но еще не перевалило за 40, и называл этот период «летом жизни». Надо было мне уже тогда почитать Пифагора, узнать, что с Романом Аркадьевичем мы, собственно говоря, живем в одном и том же жизненном периоде и **освободиться из плена устаревших предрассудков**. Древняя китайская классификация возраста прямо называет третье десятилетие жизни «возрастом вступления в брак». Как тут не воскликнуть «Если бы молодость знала, если бы старость могла»!

Кстати, старость – это когда, сколько лет? В разных системах называют очень разные промежутки времени, но ни в одной – раньше 70 лет. С учетом увеличения общей продолжительности жизни, вероятно, скоро граница будет отодви-

нута далеко за 80 лет. Сейчас же чаще всего **пользуются классификацией возраста ВОЗ**, вот как она выглядит:

- ✓ Молодые люди – до 44 лет
- ✓ Люди зрелого возраста – 45–59 лет
- ✓ Люди пожилого возраста – 60–74 года
- ✓ Старики 75–90 лет
- ✓ Долгожители – 90 лет и более.

Времена меняются очень быстро, и в смысле возраста XXI век – исключительно хорошее время для тех, кого раньше называли «кому за». После 40 начинается **самый увлекательный период жизни** для тех, кто родился в 60-е годы плюс-минус 10 лет. Ведь именно это поколение открыло для себя возможность с помощью пластической хирургии поддерживать молоджавый внешний вид, а вслед за тем – здоровый образ жизни и перспективу не стареть не только внешне. А ведь всего до середины прошлого века «средний возраст» был примерно 42 года! Сейчас в ведущих странах он колеблется от 60 до 80 лет.

Современных школьников удивляет еще больше, чем нас в свое время, когда они читают в романе «Война и мир» у Льва Толстого про маму Наташи Ростовской, что она «старушка». Для сведения – ей около 40 лет. Другой роман Толстого – «Анна Каренина» – начинается с несчастья, постигшего семью Долли, муж которой имел глупость изменить ей с француженкой-гувернанткой и не сумел скрыть это. Это

не мои слова, так воспринимают его поступок он сам и другие герои романа. И Облонский еще ожидал, что жена должна его понять и закрыть глаза на эти шалости, поскольку – понятное дело – она не может больше возбуждать в нем былые желание в свои 30 с небольшим и несколькими детьми в придачу.

Еще полтора века не прошло, как все это написано, и ведь так и было на самом деле, ведь Лев Толстой как никто другой отражал реальную жизнь. И это он писал еще о нравах в дворянском обществе! В других сословиях срок отстоял еще дальше от современных понятий о возрасте наибольшей привлекательности. Прочтешь строки о «старушке» Долли, изможденной родами, поднимешь глаза от книги, – а там в телевизоре сияет оголенными плечами Анжелина Джоли, окруженная шестью своими и приемными детьми и в сопровождении самого сексуального парня планеты. Если они решат разбежаться, как принято у них там, в Голливуде, это скорее всего случится по ее инициативе. Ни она, никто другой не сомневаются, что риски для здоровья и удаленные для их снижения молочные железы не мешают ей быть ярким притягательным объектом для огромного числа мужского населения.

Заметки на полях

Как-то поздравляла одного нашего знаменитого анатома с днем рождения. Вы его тоже знаете; если у вас в доме есть хотя бы один атлас по анатомии человека,

он скорее всего написан этим автором. Поскольку он не скрывает свой реальный возраст, назову его: это Габриэль Лазаревич Билич, и ему исполнился 81 год.

Как водится, пожелала ему крепкого здоровья и прожить еще столько же. Габриэль Лазаревич неожиданно прервал меня и попросил пожелать ему дожить только до 119 лет. На недоуменный взгляд он ответил: «Это чтобы сказали обо мне... преждевременно ушедший... ведь физиологический нормальный срок жизни человека 120 лет». С ним согласны многие другие ученые. Человеческий организм рассчитан на нормальное функционирование в течение отведенного физиологического срока, причем адаптационные механизмы настолько гибкие и совершенные, что даже плохая экология, на которую так часто принято ссылаться, не может помешать нашему телу хорошо работать в течение всего срока жизни. Помешать можем только мы сами, каждый в отдельности или все вместе в отдельно взятой семье. «Пить, курить и говорить я начал одновременно» – мы ведь легкомысленно смеемся этой

шутке? _____



Не надо думать, что нездоровый образ жизни – примета именно нашего века. Иногда бытует идеалистическое представление о людях, живших до нас. Мол, гуляли они целый день по экологически безупречным полям, пили квас да хрустально чистую воду из подземных ключей, были стройны

и красивы, водили хороводы в венках из полевых цветов и любили друг друга на свежескошенном сене. А после растили на свежем воздухе своих русоголовых и румяных детей, отпаивая их парным молочком. Раз уж мы в этой главе упомянули нашего великого русского писателя, то приведу высказывание Л.Н. Толстого на эту тему. Наверное, он взял не с потолка наблюдение за некоторыми людьми на стыке веков: «Смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих и превращающих ночь в день, о том, чтобы доктор сделал их здоровыми несмотря на их нездоровый образ жизни».

Доказано, что ничто так не старит, как курение и ультрафиолет без защиты. Девушка, только что докурившая сигарету на пляже, а после отправившаяся к косметологу на процедуру омоложения лица, чем-то напоминает заказ бигмака с диетической колой в Макдоналдсе. С диетической – потому что в ней мало калорий! Что здесь кроме шуток правда, так это то, что **человек с лишним весом действительно воспринимается нами как более взрослый**. Или старый, если вас не пугает это определение. Еще можно сказать, что он выглядит «старше своего возраста». В рекламах ведь все время обещают, что «если вы воспользуетесь этим чудодейственным средством, вы будете выглядеть моложе своего возраста». Мы это проглатываем, и нам как бы понятно, о чем речь.

Человек с избыточным весом долгое время

воспринимался как более старый. Однако в настоящее время шаблоны восприятия разрушаются.

А если вдуматься – что это значит «моложе своего возраста»? Скорее всего, имеется в виду, что есть некий шаблон, как должен выглядеть человек в определенном возрастном периоде. Если в шортах, кепке, со стрижкой и скейтбордом под мышкой – значит, подросток. А если полноватая, морщинки у глаз, волосы собраны в седой пучочек, очки на носу, то бабушка с домиком в деревне. Можно искренне посочувствовать дизайнерам, выполнявшим заказ на оформление известной молочной марки. Видимо, они получили задание визуализировать видеорядом мечту городского жителя и обратились к нашим древним идеальным представлениям о беззаботной полевой жизни. Получились травка, коровка, небо и облачка – пейзаж более или менее узнаваемый. Но как правдоподобно **изобразить возрастную женщину**, у которой по сюжету должны быть жизнерадостные внуки?

Несмотря на всю идилличность картинки доисторической экологичной жизни, шансов дожить до счастливой старости 1,5–2 века назад у наших предков было мало. Дальше вглубь веков даже не заглядываем. **Женщины часто умирали в родах** или в результате частых многочисленных беременностей, мужчины – от тяжелого физического труда, детская смертность зашкаливала за все мыслимые пределы. Например, в царской крестьянской России выживал только каждый третий родившийся младенец.

И вот все-таки дизайнеры молочного бренда с домиком вымучили образ стройной бабульки со свежими щечками и в школьном фартучке. Получилась такая химера, нечто среднее между венецианов-ской девушкой на пашне и школьной учительницей. А ничего другого и не могло получиться. Хорошая бабушка с Буренкой, ждущая внуков в деревне, чтобы напоить их парным молочком, канула в Лету. У вас есть знакомая, держащая коровку и десяток курочек? А устойчивого образа современной взрослой женщины средства массовой информации никак не создадут. Именно поэтому и появляются объявления типа «Приглашаются на кастинг девушки до 30 лет для съемки в рекламе «Как выглядеть в 50 на 35»».

Четкие критерии, как должен выглядеть человек в разные возрастные периоды на самом деле действительно есть. Они в некоторых случаях необходимы, чтобы с достаточной точностью определить возраст человека, когда он сам не может его назвать. Речь идет о судебной медицине. Судебные медэксперты по видимым признакам у трупа могут назвать, **сколько было лет человеку** в момент смерти. Точность сильно зависит от жизненного периода – чем ближе к рождению, тем точнее, до 1 дня. В зрелом возрасте погрешность составляет 5 лет, а позже и все 10. В основном медэксперты ориентируются по цвету кожи, ее тургору, наличию морщин у наружных углов глаз, сохранности зубов и их стертости, морщинам на шее и облысению или поседению волос. Мно-

гим сейчас пришла на ум поговорка «дареному коню в зубы не смотрят». Ну да, точно так же, **по зубам, определяют возраст** человека. Еще более точно о нем говорит морщина перед ушной раковиной, она закладывается в 30–35 лет, а после 55 приобретает вид выраженной складки. Ношение серег здесь ни при чем. Но не будем о грустном.

Сейчас создана компьютерная программа, которая по фотографии делает предположение о возрасте человека по тем же самым критериям, хотя это и не афишируется. Вряд ли это будет приятно узнать. Программа находится в открытом доступе, и день покажется радостным, когда вам удастся **обмануть программу на пару-тройку лет в меньшую сторону**. А это можно сделать с помощью декоративной косметики, которая выровняет тон кожи, сделает менее заметными морщины и переходы между отдельными частями лица. Тут вы можете, кстати, с благодарностью вспомнить своего дерматокосметолога, который помог вам в этом, а заодно и парикмахера, искусно прокрасившего и замаскировавшего проклюнувшуюся было седину. Ваш стоматолог тоже может получить свою долю благодарного воспоминания. В общем, иногда вот думаешь, что сейчас твой внешний вид не так сильно зависит от того, чем тебя наградили родители и природа, сколько от того, с какими людьми ты дружишь и к каким специалистам ходишь. В том числе врачам. Ведь если говорить о заболеваниях, то они, безусловно, отразятся на лице и будут безжалостно считаны компьютером. Так что

с врачами лучше дружить, и здоровье не запускать, если **хочешь выглядеть моложе ровесников**.

Но возраст можно не только преуменьшить внешне, хотя к этому почему-то стремятся многие и многие, если не сказать – все. Особенно этим озабочены девушки, даже те, что выглядят, как только распускающийся бутон. Им-то зачем? Еще как-то можно понять представительниц прекрасного пола в постменопаузе, стремящихся показать, что они все еще в репродуктивном периоде. Предательские вертикальные морщинки вокруг губ, заметный второй подбородок, складки изящно свисающих на шею щек типа «брылей», обрюзгшая фигура, сутулые плечи и погасший взгляд могут навести тоску на кого угодно, на подсознательном уровне говоря, – эта женщина уже отслужила свое, к размножению непригодна. Остается только догадываться, зачем нам такой атавизм, наследие прошлого, как считывание пригодности к оплодотворению. Но он, безусловно, живуч, этот атавизм. Буквально недавно нашла этому яркое подтверждение.

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.