

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие доктора Мясникова 5

**Предисловие автора: счастье приходит
с годами 7**

Часть 1. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ. ВОЗРАСТ – ЭТО НЕ О СТАРОСТИ

Глава 1.1. Разделение на возрастные периоды
в разных системах 18

Глава 1.2. Возраст – понятие относительное . . . 34

Глава 1.3. Счастье и проблемы возраста любви. . 54

Глава 1.4. Ловушки среднего возраста. 77

«Что стар, что млад», или 10 правил общения
с людьми на границах жизни 90

Часть 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ. 7 ТЕОРИЙ О ПРЕОДОЛЕНИИ СТАРЕНИЯ

Глава 2.1. Гормоны 97

Глава 2.2. Энтропийная теория. 100

Глава 2.3. Питание и жизнь впроголодь 103

Глава 2.4. Геном 105

Глава 2.5. Свободные радикалы, или Жизнь
без старости. 108

Глава 2.6. Теломераза, или Лекарство близко. . . 112

Глава 2.7. Аутофагоцитоз – передовой край
науки 120

Часть 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ. КАК ОТМЕНИТЬ ЛИЧНОЕ СТАРЕНИЕ

Глава 3.1. Формула измерения вашего биологического возраста.	124
Глава 3.2. Как быть молодой и красивой и жить долго	139
Глава 3.3. Инструкции по личному нестарению, или СТОПболезни.	156
Заключение.	194

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Возрастные болезни: что, кому, когда и почему.	203
Приложение 2. Возрастная структура мужского и женского населения	211
Приложение 3. Поименный список долгожителей с подтвержденным возрастом свыше 116 лет	213
Приложение 4. 7 правил устойчивости к течению времени.	215
Нескучные истории из жизни. Возраст, время и болезни.	216
Благодарности.	220
Книги, которые рекомендуем прочитать	221
Об авторе	222



Доктор Александр Мясников и автор книги
Руководитель медицинского направления Ольга Шестова

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?!

Сразу даю совет — **приобретите эту книгу, вы не пожалеете!** Вы прочитаете 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 морковку 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 девой, 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 пристрастиями 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 заслуженного 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 непременным 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 боеем?» 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 боеем 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 непременно молод и неизменно здоров. Такая массивированная 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, сторбился 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, скажем, 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 бородастой 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 бюстгальтера, 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 фантастический перечень освоенных навыков. Этот **гигантский прорыв от младенца** с сосательным и еще несколькими рефлексам, которые проверяют врачи, к человеку, научившемуся говорить, общать-

ся, 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 прихватывающим 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, боеем**, 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