

УДК 613.98
ББК 51.204.9
Ш52

Ольга Шестова — физиолог, кандидат биологических наук, автор многочисленных научных статей и двух книг о причинах заболеваний и о том, как их избежать.

Ольга Юрьевна Демичева — научный редактор, практикующий врач с 30-летним опытом, врач высшей категории.

В оформлении обложки
использованы иллюстрации R2photo

Шестова, Ольга Леонидовна.

Ш52 Красивое долголетие. 10С против старения /
Ольга Шестова. — Москва : Эксмо, 2019. — 256 с.

ISBN 978-5-04-099816-6

Жить долго еще не значит жить хорошо. Старость часто приносит с собой болезни и несамостоятельность. Но хотим ли мы такого долголетия? Конечно, нет. Каждый из нас мечтает вступить в зрелый возраст сильным, здоровым, успешным, самодостаточным — одним словом, счастливым.

Эта книга — путеводитель по основным направлениям красивого и здорового долголетия: движение, питание, сон, стресс, секс, растяжка и здоровый юмор. А кроме полезных советов, вас ждет информация о том, что происходит с каждым из наших органов с течением времени, на что нужно обращать внимание в конкретном возрасте и как сохранить вкус к жизни вне зависимости от обстоятельств.

УДК 613.98
ББК 51.204.9

© Шестова О.Л., текст, 2019
© Никишин А., фото, 2017
© Щепин С.А., иллюстрации, 2019
© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-099816-6

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Вступление: знакомство автора с читателем.	7
Глава 1С. Счастье мое — движение.	14
Глава 2С. Сбалансированное питание: овощи, фрукты, сезонные продукты.	43
Глава 3С. Сахар — сигарета — стопка — софа: долгой вредные привычки.	69
Глава 4С. Сон: роковая ошибка в спальне	93
Глава 5С. Стресс: как поставить себе на службу	122
Глава 6С. Секс, эта волшебная F63.9	149
Глава 7С. Смехотерапия.	166
Глава 8С. Сознательное отношение к здоровью.	177
Глава 9С. Тяни-и-и-тесь: стрейчинг, или растяжка	201
Глава 10С. Свежий воздух и солнечный свет.	211
Что полезного для себя вы найдете в книге, открыв ее прямо сейчас	243
Приложения	246
Литература, которую рекомендую почитать на ту же тему	253

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление: знакомство автора с читателями	7
Глава 1С. Счастье мое — движение	14
Шесть основных признаков жизни	15
Модифицируемые факторы здоровья	22
Что происходит с органами по мере взросления	25
Физический практикум	34
Глава 2С. Сбалансированное питание: овощи, фрукты, сезонные продукты	43
Маленький мозг и длинный кишечник или наоборот? Что выбрала эволюция	45
Как формула фуражирования заставляет нас передать	46
Гены ожирения — это обязательно?	50
Сезонные овощи и фрукты — больше пользы, меньше вреда	51
Почему грызуны — копрофаги, а мы — нет, или Слава нашему микробиому	60
Глава 3С. Сахар — сигарета — стопка — софа: долгой вредные привычки	69
Курение и его суррогаты — айкос и вейпы	70
Новые технологии, замещающие курение	74
Культурный алкоголь	77
Телевизор: то ли визор, то ли вред	80
Сахар	85
Глава 4С. Сон: роковая ошибка в спальне	93
Гормон роста, или соматотропин	97
Мелатонин	99
Лептин, липостат и стройность.	102

Ритм бодрствование – сон и хронотип	107
Тонкие механизмы контроля суточных ритмов . . .	110
Как готовиться ко сну	115
Лучшие позы для сна	117
Глава 5С. Стресс: как поставить себе на службу . . .	122
Внешние и внутренние стрессовые факторы	124
Краткая история стресса	126
Гормональная регуляция стресса и мозг	128
Как перетянуть кортизол на свою сторону в стрессовой ситуации	131
Мозг, стресс и пессимизм	136
Симптомы избыточного стресса	138
Кто наиболее подвержен стрессу	139
Коротко о стрессе и страхе	141
Способы борьбы со стрессом	143
Глава 6С. Секс, эта волшебная F63.9	149
Половая конституция	151
Секс и долголетие	155
Гормоны любви	157
Что мешает сексу	159
Нормы в сексе	162
Питание для полноформатного секса	164
Глава 7С. Смехотерапия	166
Глава 8С. Сознательное отношение к здоровью, болезням и врачам	177
ЕВМ = доказательная медицина	178
Что такое «дизайн исследования», или Как отличить научные данные от личного мнения	185
Патерналистская модель взаимоотношений врач – пациент	189

Что такое ЕВМ-коммуникация	190
Ятрогения и как с ней бороться	196
Глава 9С. Стрейчинг: тяни-и-тешь!	201
Остеоартрит и ревматоидный артрит: в чем разница	202
Анатомия и здоровье коленного сустава	204
Практические задания для здоровья суставов	206
Глава 10С. Свежий воздух и солнечный свет.	212
Неочевидная польза движения	212
«Солнечный гормон» — витамин D	214
Как повысить уровень витамина D и кому нужно его принимать в аптечной форме	221
Сохранение зрения	226
Тренировка для мозга	229
Занимательные полезности, или Просто улыбнуться	233
Что полезного для себя вы найдете в книге, открыв ее прямо сейчас	243
Упражнения	244
Рецепты быстрых и полезных блюд	245
Где бесплатно посмотреть вебинары, эфирсы и ТВ-программы с Ольгой Шестовой	245
Приложения	246
Тенденции демографии в России: цифры и факты	246
Модели жизни после окончания активного трудового периода	248
Как помочь врачу лечить вас	249
Литература, которую рекомендую почитать на ту же тему	253

ВСТУПЛЕНИЕ: знакомство автора с читателями

Прежде чем отправиться в путь за молодостью и активной долгой жизнью, давайте познакомимся. Когда выступаю перед читателями, всегда начинаю **со взаимного представления**. Мне важно, кто пришел, чтобы получить больше проверенной информации о том, как на практике осуществить принципы здорового и красивого долголетия. Это, как правило, **взрослые люди, образованные, часто окончившие технические вузы, интеллигентные и симпатичные, проживающие в крупных и средних городах**. В свою очередь, представляюсь и в нескольких неформальных предложениях рассказываю о себе. Всем нам важно не только то, что рассказывают, но и кто перед нами, почему ему можно доверять и следует ли в своей жизни он сам тому, к чему призывает.

Много лет назад я окончила Биологический факультет Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова по специальности «Физиология». Поскольку **всегда интересовалась медициной**, так совпало, что тогда же вышла за-

муж за врача и стала работать в крупном научно-исследовательском медицинском центре. В разные годы он носил разные названия, отражая перипетии отечественной истории, начиная со знаменитой аббревиатуры ЦОЛИПКиГ Минздрава СССР, т.е. Центральный ордена Ленина институт переливания крови и гематологии Министерства здравоохранения СССР. Когда защищала кандидатскую диссертацию, а это были 80-е – начало 90-х годов, учреждение, сменив несколько названий, стало именоваться Всероссийским гематологическим научным центром (ВГНЦ). **Его возглавлял академик Андрей Иванович Воробьев**, ученик Александра Леонидовича Мясникова (старшего) и, пожалуй, один из немногих профессоров, пользующихся беспрецедентным уважением всех без исключения российских врачей.

Теперь несколько слов **о структуре книги и о том, как ее лучше читать**. Наряду с изложением научных данных в тексте будут встречаться емкие, часто эмоциональные вставки, взятые из постов, опубликованных в социальных сетях. Они позволяют немного отвлечься и лучше усвоить информацию. **Книга дает исчерпывающие сведения на заявленную тему**, но если вы захотите углубить знания или что-то уточнить, перед вставкой найдете указание даты и место публикации. При желании вы всегда сможете ее без особого труда разыскать, посмотреть дискуссию под ней, комментарии или задать собственный вопрос. Когда есть возможность быстро получить ответ на волнующую тему, почему бы ей не воспользоваться? Ниже приведен пример такой вставки.



Из FB¹ от 01.11.17 г.
О пересечении судеб

В своей медицинской деятельности после окончания Биофака МГУ я имела счастье работать и защитить кандидатскую диссертацию в НИИ под руководством академика Андрея Ивановича Воробьева, которому сегодня исполняется 89 лет. Уже принесла горячие и искренние поздравления Человеку-Солнце и еще раз скажу: «Светить всегда, светить везде²» — это о нем. Но дальше было вот что. Андрей Иванович был одним из ближайших учеников и продолжателем медицинских традиций академика Александра Леонидовича Мясникова. В своем нынешнем редакторском десятилетии выпустила книгу воспоминаний академика Мясникова «Пульс России» и имею удовольствие издавать замечательные книги внука академика Мясникова. Уже скоро выйдет 11-я книга, не считая трех томов Энциклопедий о самом главном. Вот такие люди-легенды! И в то же время такие близкие! Не пора ли замахнуться на мемуары?:-)

Сколько себя помню, еще со школы, интересовалась книгами, научными журналами и иностранными языками, а **работу редактора считала за величайшее счастье**. Поэтому, когда на заре моей научной деятельности потребовалась подработка, не задумываясь, согласилась составлять рефераты из научных источников со всего мира для отечественного медицинского журнала и участвовать в его выпуске.

¹ Здесь и далее — Facebook.

² В. Маяковский «Необычайное приключение, бывшее с Владимиром Маяковским летом на даче».

Позже издательская работа стала моим основным родом деятельности. С тех пор **уже более 20 лет издаю книги по здоровью и медицине**, попутно объединяя самых умных и талантливых врачей, чтобы сделать доступной самую нужную информацию для людей без медицинского образования.

Моим родителям в этом году в сумме исполнилось 173 года. Ценю каждый миг, который могу побыть с ними. Многие полезные привычки, а также то, что называется здоровым образом жизни, или на английский манер health lifestyle, переняла у них. Благодаря родителям привыкла проверять, руководствуясь в первую очередь здравым смыслом, все новомодные веяния о питании, об особенностях гигиены, домашних оздоровительных процедурах, о возможностях медицины и надобности обращаться к врачам. **Самое ценное, чему постоянно у них учусь,** — это их взаимоотношения, лишённые лакирования и сюсюканья, но проникнутые настоящим теплом. Вместе они уже 62 года. Но и они прислушиваются к советам дочки-физиолога, особенно звучащим с экрана телевизора или в эфире популярной радиопередачи. Со временем, думаю, смогла убедить их, что в любом возрасте для любой проблемы со здоровьем есть свое решение, причем очень часто оно не связано с медикаментозным лечением и большими финансовыми затратами. Наши родители в свое время не стремились накопить особых материальных богатств, их главный страх сейчас — обременить собой родных.

Все, что знаю и чем делюсь с родными, соседями, читателями, слушателями, со временем уточняется и детализируется, все новое проверяю и всем этим поделюсь на страницах новой книги с вами. Мои ро-

дители — полноценные мои соавторы, и не только потому, что дали мне жизнь, образование и привили здоровые привычки. Они дают полезные советы, что именно будет наиболее интересным читателям. Они постоянно меняются, верят, что для любых неполадок со здоровьем во взрослом возрасте главное — найти своевременное решение, не отказываясь от того, что предлагает современная медицина для поддержки здоровья. Помогаю им на деле принимать реальность и менять свои привычки в соответствии с физиологическими изменениями. Они готовы уделять время и тратить усилия, чтобы быть: самостоятельными, бодрыми, в здравом уме и на своих ногах. Их поддержка неоценима, потому что вижу: мои советы работают!

Как-то придумала и опубликовала на своей странице в социальной сети Facebook правила здорового долголетия, которые назвала *10С против старения*. Они стали настолько популярными, что их много раз копировали, делали репост, иногда даже без указания авторства, а меня приглашали выступать с ними на телевидении, на эфиры и встречи. Эфир на эту тему на здоровье.mail.ru с ее главным редактором посмотрели более 6 млн человек. Вы тоже можете их посмотреть и послушать, все они есть бесплатно в Сети (см. ссылки в конце книги на с. 245). В узких рамках постов или устных презентаций можно дать основы, и они работают, если им точно следовать. Но взрослые люди хотят не только выполнять команды, даже самые разумные и понятные. Мы можем сознательно следовать правилам 10С длительное время, **если понимаем внутренние механизмы и то, как это работает на физиологическом уровне**, а даже часовые беседы не позволяли это сделать.

Цель книги — противодействие преждевременному физиологическому угасанию. Чтобы желающие — **люди без специального медицинского образования** — могли осознанно воспользоваться лучшим традиционным и современным опытом против старения. В моих предыдущих книгах «Почему мы болеем» (Ольга Сорокина, псевдоним), «Возраст: преимущества, парадоксы и решения» мы тоже говорили об этом, и я получила огромное количество благодарностей за приведенные доступные упражнения и другие способы сохранения хорошего самочувствия и приятного внешнего вида.

Благодарю всех, кому не смогла ответить лично, **а тем, кто еще не читал мои книги, очень рекомендую это сделать сейчас**: в каждой из них есть польза. Книги, которые издаешь, — как собственные дети, которым нужны любовь, забота и внимание, именно так к ним относятся многие наши редакторы. Своих детей трудно хвалить прилюдно, даже если втайне ими гордишься. Поэтому приведу слова одной из читательниц, которая написала мне в Сети после того, как я приоткрыла тайну своей редакторской профессии в посте о жизни издательства (см. Занимательные полезности, с. 233). Вы можете прочитать отклик этой читательницы в моем Instagram от 23 августа 2018 г. или здесь (пунктуация сохранена): «У вас прекрасная профессия. Вы Главная мама множеству книг, и заботливая Главная Мать всем авторам)). Такое тепло, доброта, чистый и замечательный русский язык, в хорошем смысле слов) Вас приятно слушать! Вы — хранитель истории языка, на мой взгляд... С интересом просматриваю Ваши публикации. Спасибо Вам и от моей, 85-летней мамы, филолога. Глаза горят, читает Вас с радостью!

последняя (ваша книга) стала настольной — «Возраст: преимущества, парадоксы и решения». И, пожалуй, Ваши слова «хорошее отношения защищают не только тело, но и мозг — стали нарицательными. Согласна на 100%. Учимся дальше! Благодарим Вас, чудесная книга, читается легко, отдельно благодарим за чувство юмора! Спасибо!»

Я бы не взялась за новую книгу, если бы не поддержка читателей, с одной стороны, и необходимость, с другой. Во-первых, наука не стоит на месте, а во-вторых, повышается уровень вашей медицинской грамотности. Поэтому в новой книге **мы поговорим о насущных вопросах здоровья и долголетия так же интересно и понятно, как и в предыдущих моих книгах**, но более углубленно. Что-то нужно будет прочитать дважды, чтобы понять, запомнить и начать правильно применять. А кое-где, уверена, вы от души посмеетесь. Как завещали врачи древности: «Лучшее лекарство от болезней — хорошее расположение духа» (слова выдающегося целителя Средневековья Парацельса). Все это в совокупности позволит точнее настроить ваш организм на долгую и здоровую жизнь.

В добрый путь! А чтобы в пути не было скучно, будем делать передышки. Вы уже заметили, что в текст вкраплены самые интересные и полезные советы из моих публикаций в социальных сетях: в Facebook и Instagram, вызвавшие наибольший отклик. Они — о жизни. Чаще всего это краткие советы по вопросам здоровья, иногда — заметки о путешествиях, поездках, выступлениях или смешные случаи.

Начинаем!

Глава 1С. СЧАСТЬЕ МОЕ — ДВИЖЕНИЕ

В движеньи мельник
жизнь ведет.
В движеньи!
Плохой тот мельник
должен быть,
Кто век свой хочет дома
Жить,
Всё дома!
.....
Движеньё – счастье моё,
Движеньё!
Прости, хозяин дорогой.
Я в путь иду вслед за водой –
Далёко!

Франц Шуберт

Физическая активность, подвижность — тема настолько важная и в то же время так часто эксплуатируемая СМИ, что трудно сообщить что-то новое, не углубляясь в тонкости физиологии. В связи с этим в процессе изложения иногда буду выходить за рамки школьного курса биологии, поэто-

му, если вам покажется сложновато, передохните, открыв Занимательные полезности в конце книги или просто следующую главу.

ШЕСТЬ ОСНОВНЫХ ПРИЗНАКОВ ЖИЗНИ

Движение — один из шести основных признаков жизни, ее основной закон, ее сокровенный смысл. Большинство из нас, те, кто был зачат естественным путем, начали свое существование в результате страстного спринтерского забега отцовских клеток к ждущей их материнской яйцеклетке и последующего интимного слияния их ядер. **С тех пор движение не прекращается до самого финала.** Оно не обязательно видно невооруженным глазом. Бывает, что скелетные мышцы находятся в относительном покое, когда мы, например, сидим или спим. Однако все равно кишечник совершает волнообразные движения, грудная клетка поднимается и опускается, давая возможность легким наполняться воздухом, трудолюбивые почки фильтруют положенные им жидкости, а сердце ритмично сокращается, выталкивая в артерии кровь, которая возвращается к нему по венам, обогатив по пути ткани кислородом. **Это только видимая, хотя и не явно ощущаемая нами часть слаженной работы организма.**

В наших органах, тканях и клетках постоянно происходят процессы, невозможные без перемещения. Поэтому **движение** предполагает не только перемещение тела или его отдельных органов,

но и клеток или даже крошечных структур внутри них. Например, после сытного обеда с хорошим жирным куском мяса желчный пузырь сокращается и выделяет желчь в желудочно-кишечный тракт, чтобы съеденные жиры могли расщепиться. Если вы порезались ножом, готовя этот обед, самые маленькие клетки крови, тромбоциты, придут на помощь. Они закупорят поврежденные сосуды и остановят кровотечение, а другие клетки крови, лейкоциты, кинутся в область поврежденной кожи, чтобы очистить рану.

Без перемещения невозможны другие пять основных жизненных процессов, выделивших нас из неживой природы. Многие слышали о *метаболизме*, о том, что он замедляется с возрастом или о том, что его надо разогнать. Но мало кто понимает, что же это такое. А он, по сути, представляет собой два противоположных процесса. *Катаболизм* – расщепление сложных химических соединений на более простые и обратный ему *анаболизм*, т.е. построение из этого простого материала сложных веществ, необходимых организму. Например, в процессе пищеварения белок мяса, того самого, с жирком, что вы съели за обедом, расщепляется до аминокислот, которые затем в результате анаболизма используются для построения наших собственных белков, а из них состоят, например, наши мышцы и кости. Это все не так сложно освоить, как кажется поначалу. Но в это нужно вникнуть, чтобы, например, осознать, **почему мышечная сила 25-летнего человека в два раза больше, чем у 85-летнего, и что нужно делать, чтобы ее не терять.**