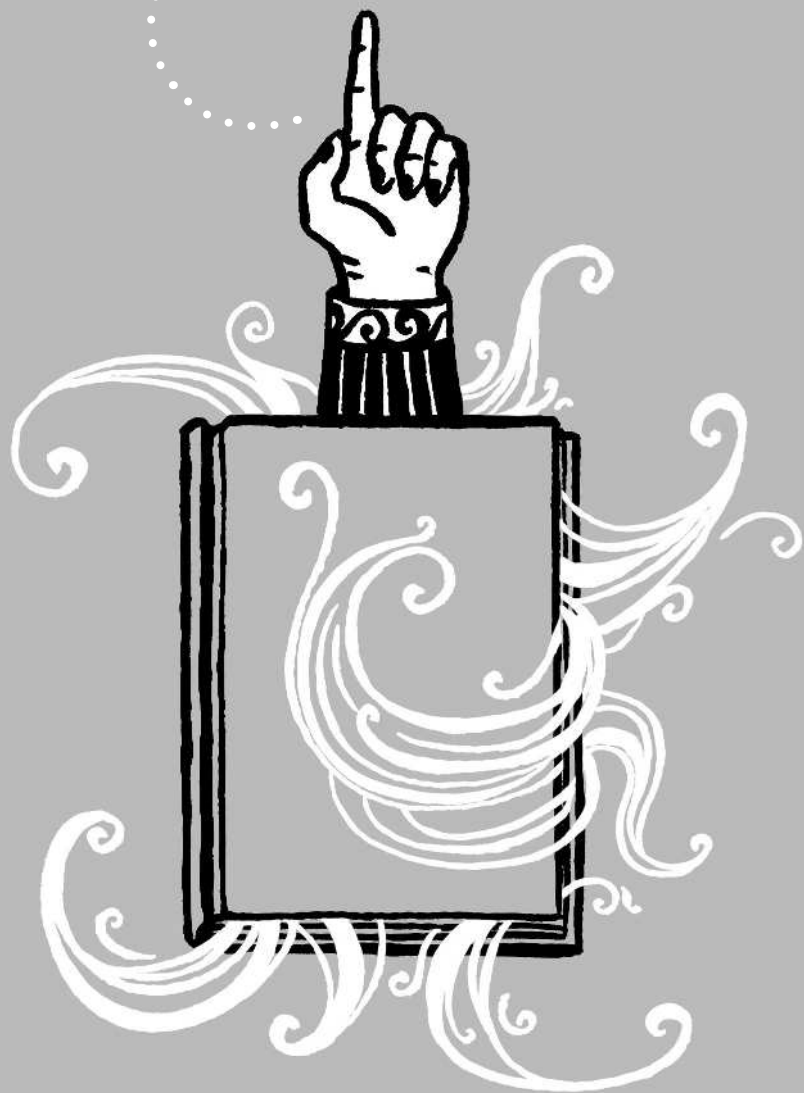


# СОДЕРЖАНИЕ



## ОТ АВТОРА

- Хотите ли вы жить вечно? ..... 11

## ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

- Сколько вообще нам отведено? ..... 19
- Почему мы стареем? ..... 27
- Существует ли лекарство от старости? ..... 45

## ПРИНЦИП ПЕРВЫЙ — ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

### ГОЛОДАНИЕ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ?

- Опыт долгожителей ..... 59
- Как продлили жизнь животным ..... 67
- Эксперименты на людях ..... 72
- Как работает сокращение  
калорийности ..... 77
- Как не переедать ..... 80
- Сколько раз в день  
и в какое время есть ..... 91

### ЧТО СЛЕДУЕТ ЕСТЬ, А ОТ ЧЕГО ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ?

- Что всегда должно  
быть в вашем питании ..... 99
- Мясо: почему его стоит есть поменьше ..... 110
- Соль и сахар: смерть по вкусу ..... 120
- Молоко и молочные  
продукты: вред или польза ..... 137

- Глютен: исключить  
нельзя помиловать ..... 150
- Рацион долгожителя ..... 158

ПСЕВДОГОЛОДАНИЕ ..... 171

10 ПРАВИЛ ПИТАНИЯ ДОЛГОЖИТЕЛЯ ..... 178

## **ПРИНЦИП ВТОРОЙ — АКТИВНОСТЬ**

ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ЖИЗНЬ

- Спорт и долгожители ..... 187
- Никогда не поздно начать ..... 194
- Старение и мышцы ..... 197
- На что ещё влияют тренировки ..... 199
- Какая активность продлевает жизнь ..... 203

ЯСНОСТЬ УМА ..... 218

- Простые правила  
сохранения молодости мозга ..... 224

## **ПРИНЦИП ТРЕТИЙ — РАДОСТЬ ЖИЗНИ**

СТРЕСС И СТАРЕНИЕ ..... 247

- Что такое стресс и всегда ли он плох ..... 249

- К чему приводит хронический стресс ..... 253
- Грозит ли вам хронический стресс и что с ним делать ..... 256

## СОН

- Стресс и сон ..... 259
- Как вообще устроен сон ..... 260
- Сон и продолжительность жизни ..... 262
- Гигиена сна ..... 270

## СМЫСЛ В ЖИЗНИ

- Образование и работа ..... 274
- Общение и семья ..... 286
- Позитив и цель в жизни ..... 297

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ..... 307

## СПИСОК

### ИСПОЛЬЗОВАННОЙ

ЛИТЕРАТУРЫ ..... 310



ХОТИТЕ ЛИ ВЫ  
ЖИТЬ ВЕЧНО?





Ужас, охвативший мир во время пандемии коронавируса, заставил и меня ещё раз ощутить хрупкость всего, что нас окружает. Хочу ли я жить вечно (или по крайней мере очень долго)? Сложный вопрос. Конечно, в жизни много радостей... но не могу сказать, что я от них так уж зависим. К тому же глубокая старость редко обходится без сопутствующих болезней, совсем не украшающих существование. Могу честно сказать: у меня нет трагического отношения к смерти, я каждый день



стараюсь жить в полную силу, не теряя времени зря и не ведя себя так, будто какая-то «настоящая жизнь» ещё впереди.

Думаю, что я уже успел и увидел немало. Но, разумеется, продолжать идти вперёд, познавая новое, очень хочется! Прожить долго всё-таки было бы интересно. Ещё и затем, чтобы посмотреть на результаты эксперимента над собой, который я продолжаю уже много лет, изучая тему долгожительства и факторов, которые на него влияют. Я видел много людей, которые в возрасте за 70, 80, даже 100 блистали умом и активностью, и, признаюсь, я им завидую. Я встречался, делая юбилейный сюжет, с режиссёром Станиславом Говорухиным, когда ему исполнялось 75 лет (и надо было видеть его политический и общественный пыл!), учился у Владимира Познера (на момент написания этих строк ему было 85, и он собирал залы на творческих вечерах, делал телепередачи, фильмы...), брал интервью у карикатуриста Бориса Ефимова (который прожил 108 лет). Хотел бы я также, как они? Конечно, да. Это было, несомненно, одной из причин, которые подтолкнули меня к исследованию темы, а в итоге и написанию этой книги. Закономерностей удалось узнать немало, и я обо всех вам расскажу по порядку.

Вообще, встречи с людьми, которым за сто — это как путешествие на машине времени. Во время командировки в Италию я оказался в доме синьоры Наталиции Джованнаны Рако — на тот момент ей было 102 года, но она вовсе не производила впечатление живой реликвии. Как только я вошёл в комнату, бабушка поднялась со стула и стала меня активно расспрашивать — откуда приехал, чем занимаюсь. Её калабрийский диалект я понимал плохо (дело было в небольшой деревушке Молокьо на юге Италии, где носок «сапога» упирается в Сицилию), так что на простой итальянский переводила одна из дочерей, которой уже самой стукнуло под 70. Оказалось, за свою жизнь бабушка Наталиция родила 12 детей, у неё 24 внука и 34 правнука. И она всё ещё очень хорошо помнит молодость.

— У меня было много болезней, мне удаляли кисту... но потом всё наладилось. Работа в молодости была тяжёлая — я носила корзины с углём и дровами. Мы ставили их на голову, а они были очень тяжёлые, до 75 килограммов. Однажды я поскользнулась, и груз упал мне на живот, а я была беременна! Но ничего, поднялась, отнесла дрова в пекарню, а потом пошла домой, и, слава Богу, всё обошлось.

Внезапно она прервалась, внимательно на меня посмотрела и сказала, что я напомнил ей мужа — каким он был, когда вернулся со Второй мировой: худой, высокий, тёмные волосы... Они прожили вместе больше полувека, но десять лет назад его не стало. Синьора Наталиция обняла меня, и я от неловкости хотел провалиться на месте. Слезы наворачивались на глаза, и я поспешил перевести разговор на тему, которая и была целью моего визита — стал расспрашивать о привычном рационе долгожительницы (которая, к слову, мирно скончалась через 3 года после нашего визита от остановки сердца — несколько месяцев не дожив до пандемии коронавируса, которая скосила многих итальянских и испанских стариков).

Наталиция Рако — вовсе не рекордсменка в этом регионе Италии, возрастом за 100 лет в Калабрии никого не удивишь. Ну разве что иностранца вроде меня. Я уже знал тогда, что удивительно долго живут и в некоторых других районах Земли: на Сардинии в той же Италии, на острове Окинава в Японии, в городке Лома-Линда в штате Калифорния в США, на полуострове Никоя в Коста-Рике, на острове Икаррия в Греции. Эти регионы иногда называют

«голубыми зонами», и больше всего меня увлекал вопрос, почему они располагаются так далеко друг от друга, в таких мало похожих странах, что их объединяет? В генах ли дело, в экологии, или, может быть, в каких-то привычках? Несколько лет я искал ответы — общался с учёными, штудировал последние исследования, наблюдал за жизнью старшего поколения в разных странах — и вывел три главных принципа, которым отныне следую сам и которыми готов поделиться с вами. Понятно, что никакой гарантии нет, но попытаться сделать всё от нас зависящее всё-таки, мне кажется, интересно!



СКОЛЬКО·ВООБЩЕ  
НАМ·ОТВЕДЕНО?



