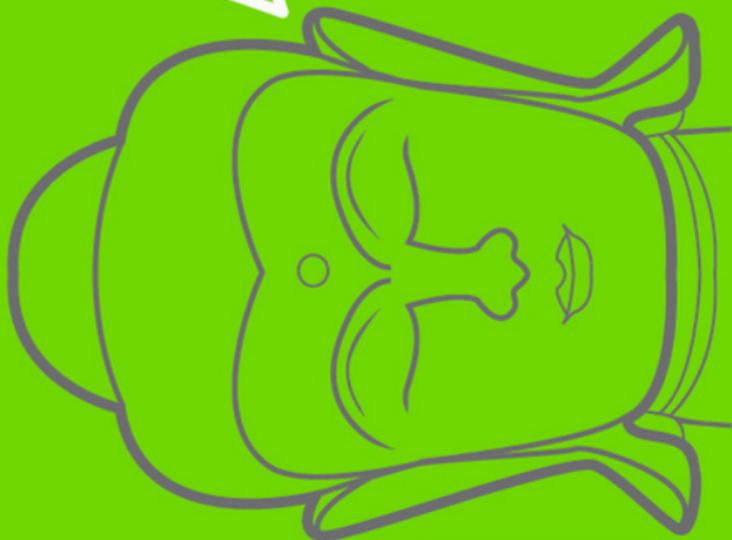


ПЕТЕР АКСТ /
МИХАЭЛА АКСТ-ГАДЕРМАНН

ЛЕНИВЫЕ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ

КАК ПРАВИЛЬНО
РАСПРЕДЕЛЯТЬ
ЖИЗНЕННУЮ
ЭНЕРГИЮ



альпина
ПАБЛИШЕР

**Петер Акст
Михаэла Акст-Гадерманн
Ленивые живут дольше. Как
правильно распределять
жизненную энергию**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=14365780

Ленивые живут дольше: Как правильно распределять жизненную энергию / Петер Акст; Михаэла Акст-Гадерманн; Альпина Паблишер;

Москва; 2016

ISBN 978-5-9614-4000-3

Аннотация

Сейчас никто не сомневается, что для долгой жизни надо интенсивно заниматься спортом, а ранний подъем – показатель высокой эффективности. Сложно представить профессиональный успех без десятичасового рабочего дня, и все уверены, что для того, чтобы похудеть надо есть понемногу пять раз в день. Забудьте об этом! Последние научные исследования доказывают, что мы должны полностью изменить свои представления о здоровом образе жизни, если хотим быть успешными и прожить долгую и полноценную жизнь. Авторы книги разработали программу, которая

позволяет легко и без лишнего напряжения обрести здоровье, хорошее самочувствие и дольше сохранять молодость. Самое замечательное и удивительное в этой программе – то, что вы наконец-то сможете без зазрения совести делать то, на что до сих пор не решались: успокоиться и почаще бездельничать! Впервые вы получите научно обоснованные аргументы, почему лениться полезно, почему спорт в больших количествах вреден, почему сони живут дольше, как стать умнее и здоровее, сняв напряжение и сохраняя спокойствие, и почему зимний отпуск на юге может продлить жизнь.

Содержание

Введение	7
Глава 1	11
Возраст не всегда соответствует внешности	12
Как будет выглядеть процесс старения, если вы не измените свою жизнь	14
Чтобы оставаться в хорошей форме и добром здравии, нужно «бездельничать»	17
Экономящие энергию плодовые мушки живут дольше	20
У женщин все происходит аналогично	22
У мыши столько же жизненной энергии, сколько и у слона	23
Лучше всего живется в зоопарке	24
Жизнь по принципу «Формулы-1» – максимальная мощность при короткой продолжительности	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

**Петер Акст, Михаэла
Акст-Гадерманн
Ленивые живут
дольше. Как правильно
распределять
жизненную энергию**

Переводчик *А. Бождай*

Редактор *Ю. Гладкова*

Руководитель проекта *А. Василенко*

Корректор *Е. Чудинова*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Дизайн обложки *М. Лобов*

© 2001 by F.A.Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH,
München, All rights reserved

Original title: Vom Glück der Faulheit www.herbig.net

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО
«Альпина Паблишер», 2016

*Все права защищены. Произведение предназначено исклю-
чительно для частного использования. Никакая часть элек-*

тронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

*** * ***

Введение

Здоровье – это подарок, который нужно сделать самому себе.

Бодо Вернер

Вы считаете, что для долгой жизни нужно интенсивно заниматься фитнесом? По вашему мнению, ранний подъем – показатель динамичности и жизненной силы?

Вы придерживаетесь точки зрения, что профессиональный успех невозможен без десятичасового рабочего дня? Вы все еще считаете, что ночевать в прохладной спальне полезно для здоровья?

Вы полагаете, что для здоровья полезно принимать пищу небольшими порциями пять раз в день? Забудьте об этом. Последние научные изыскания показывают, что в будущем мы должны будем полностью изменить свои представления, если хотим быть здоровыми, успешными и прожить долгую и полноценную жизнь.

При подготовке книги «Просто оставайся молодым» мы натолкнулись на факты, которые ставят под сомнение многочисленные теории о достижении успеха, работоспособности и здоровья. Чрезмерные спортивные амбиции, холодный душ по утрам или ранний подъем скорее отрицательно влияют на продолжительность жизни и здоровье.

Так, мы часто встречали пожилых, но чрезвычайно бодрых и активных людей, которые нарушали традиционные представления о здоровом образе жизни. Сначала мы думали, что своей бодростью в пожилом возрасте эти люди обязаны наследственности. Однако это было не так. Предков-долгожителей у них было не больше, чем в среднем по стране. Однако долгожители имели решающее преимущество перед другими людьми: во всех ситуациях они оставались спокойными, наслаждались жизнью и уж если и занимались спортом, то весьма умеренно, мало ели и не растрачивали свои драгоценные жизненные силы понапрасну. Чрезмерные амбиции были им чужды. Эта жизненная установка кажется нам ключом к пониманию секрета здоровья и жизненной силы.

На основании результатов этих исследований и актуальных научных данных мы разработали программу, которая позволит вам приятным образом обрести здоровье и хорошее самочувствие, а также даст неплохой шанс дольше сохранять молодость.

Самое замечательное и удивительное в этой программе – то, что вы наконец-то сможете без зазрения совести делать то, на что до сих пор не решались: успокоиться и почаще бездельничать! Впервые вы получите научно обоснованные аргументы, почему лениться полезно, почему спорт в больших количествах вреден, почему сони живут дольше, как стать умнее и здоровее, сняв напряжение и сохраняя спокойствие,

и почему зимний отпуск на юге может продлить жизнь.

Петер Акст

Михаэла Акст-Гадерманн

Как читать эту книгу

1. В нашей книге вы найдете ценные советы для жизни, наполненной силами и здоровьем. В основе наших советов лежит теория обмена веществ (теория жизненной энергии), впервые представленная в 1908 году Рубнером¹. Представленные в этой книге советы по продлению жизни базируются на этой теории. Поэтому для понимания наших рекомендаций обязательным условием является прочтение первой главы. Последующие главы являются независимыми смысловыми блоками. Вы можете читать книгу в предложенном порядке или начать с той главы, которая кажется вам наиболее интересной.

2. Возможно, вы не сможете или не захотите сразу же приступить к выполнению всех наших рекомендаций. Это и не обязательно. Мы рекомендуем: выберите те советы, которым вам будет легче следовать в повседневной жизни. Каждый реализованный на практике совет экономит жизненные силы и станет очередным кирпичиком в построении долгой и здоровой жизни.

¹ Макс Рубнер (1854–1932) – немецкий физиолог и гигиенист.

3. Дальнейшую информацию по теме «Как оставаться молодым и жить дольше» вы найдете в Интернете по адресу www.bleibjung.de.

Глава 1

У мыши столько же жизненной энергии, сколько и у слона

В этой главе вы узнаете:

- почему мы должны «бездельничать», чтобы оставаться сильными и здоровыми;
- почему животные живут дольше в условиях зоопарка;
- сколько энергии есть на счету жизненного счета у каждого человека;
- почему мы не должны жить по принципу «Формулы-1»;
- на какие маркеры долголетия стоит обратить внимание.

Нет ничего, что люди бы так хотели сохранить и так плохо поддерживали, как свое здоровье.

Жан де Лабрюйер²

² Жан де Лабрюйер (1645–1696) – знаменитый французский писатель-моралист.

Возраст не всегда соответствует внешности

Недавно ко мне на прием (рассказывает доктор Михаэла Акст-Гадерманн) пришла одна пациентка, чтобы проконсультроваться по своей основной проблеме перед поездкой на Филиппины. Сперва я подумала, что помощница принесла мне чужую медицинскую карту. Я оценила возраст пациентки примерно на 65 лет, однако согласно карте ей было уже 84 года. Поскольку меня всегда интересовали «секретные рецепты» сохранения молодости, я, разумеется, спросила ее о причинах подобной молодости, а также жизненной энергии и здоровья, которые бросались в глаза. «Конечно, точно я и сама не знаю, – ответила она. – Но со дня моей свадьбы в возрасте 31 года мы с мужем раз в неделю постимся. Кроме того, я всегда старалась сохранять спокойствие и невозмутимость в любых ситуациях. Спортом я никогда не занималась. Напротив, я скорее принадлежу к числу лентяев и любителей подольше поспать». Не очень-то сенсационным оказался этот «секретный рецепт», подумала я сперва.

Сейчас же мы считаем это настоящей сенсацией. Возможно, вам уже не раз приходилось грубо ошибаться, оценивая возраст людей. Если вы ошибаетесь на один-два года, окружающие воспринимают это нормально. Ваша оценка находится в пределах допустимого. Неловкость возникает, когда

вы даете человеку на десять или более лет больше. Часто вы оправдываетесь тем, что плохо умеете определять возраст, и вашу оценку стоит списать на это неумение. Однако вероятно, что никакой ошибки не было, и возраст был установлен верно на основании внешнего облика и поведения человека. В течение жизни мы запоминаем многочисленные образы людей в сочетании с данными о возрасте. Как только мы встречаем человека, наш мозг – подобно компьютеру, за долю секунды – сверяет сохраненные данные с образом. Точность в оценке возраста человека зависит от жизненного опыта и может существенно различаться у разных поколений. Внешность человека чаще всего дает важную информацию о биологическом возрасте. Те, кого окружающие оценивают моложе своих лет, чаще всего энергичнее и биологически моложе своих сверстников. Скорость старения, к счастью, не определена судьбой неотвратимо.

На скорость процессов старения можно влиять. С помощью нашей программы вы сможете замедлить ход биологических часов и дольше оставаться молодыми. Если же вы предпочтете жить так, как это делает большинство окружающих, вы состаритесь так же, как и все они.

Как будет выглядеть процесс старения, если вы не измените свою жизнь

В возрасте около 25 лет. Реактивность мышц уже начинает незаметно угасать.

В возрасте около 30 лет. Видны первые морщины возле глаз. Кости достигли максимальной прочности, с этого момента их плотность начинает снижаться. Мужчины замечают, что волосы становятся тоньше.

В возрасте около 35 лет. Вы уже хуже слышите, но часто этого не замечаете, поскольку сперва пропадает чувствительность к высоким тонам.

В возрасте около 40 лет. Функционально состояние сердца начинает ухудшаться с 40-летнего возраста. У мужчин с этого момента начинает снижаться уровень полового гормона тестостерона – примерно на 1 % в год. Читать ежедневную прессу становится немного труднее. Вам приходится постоянно держать газету перед собой, чтобы четко различать буквы, – таковы первые признаки старческой дальнозоркости. Возможно, вам уже требуются очки для чтения.

В возрасте около 45 лет. Если вы женщина, возможно, вы уже подошли к периоду менопаузы. Ваше тело производит меньше половых гормонов. Плотность костей сильно снижается.

Если вы мужчина, возможно, вы заметили увеличение лысины и, напротив, значительное увеличение количества волос на теле. За эти изменения, в первую очередь, отвечает половой гормон тестостерон.

Вне зависимости от половой принадлежности постепенно снижается потребность в калориях. Увеличивается вес тела. Мышцы замещаются жиром.

В возрасте около 50 лет. Снижается кислородная емкость крови. Ухудшается циркуляция крови в кровеносных сосудах.

В возрасте от 60–70 лет. Краткосрочная память работает все хуже. Вы еще можете вспомнить стихотворения, которые учили в школе, но не всегда помните, где оставили ключи от машины. Кроме того, защитные силы организма работают уже не так эффективно, как раньше, – простуды затягиваются. Ухудшается чувство равновесия. Примерно каждая третья женщина и каждый пятый мужчина уже в возрасте 60 лет обнаруживают признаки сокращения костной массы (остеопороз). У каждого третьего можно диагности-

ровать кальциноз сосудов (артерий).

По сравнению с 20-летним возрастом мышечная масса потеряла от 5 до 9 кг.

ТАБЛИЦА 1. Как возраст сказывается на состоянии органов*

	25 лет	45 лет	65 лет
Функциональное состояние сердца	100%	94%	81%
Объем легких	100%	82%	62%
Уровень холестерина	198 мг/дл	221 мг/дл	224 мг/дл
Мышечная сила	100%	90%	75%
Функция почек	100%	88%	69%

* Источник: WaS, 10.3.1990.

Чтобы оставаться в хорошей форме и добром здравии, нужно «бездельничать»

Любой организм стареет на протяжении жизни. Это нельзя изменить. Однако можно влиять на скорость, с которой развивается процесс старения. Что нужно делать, чтобы притормозить процесс старения? Вы, скорее всего, удивитесь, что мы не предлагаем ни усиленной фитнес-программы, ни похода к пластическому хирургу, ни приема гормональных препаратов. До настоящего момента у вас, разумеется, были совершенно другие ответы на подобные вопросы. Возможно, вы придерживались мнения, что преодоление дистанции по триатлону является ключом к здоровью и работоспособности, а десятичасовой рабочий день – единственный путь к профессиональному успеху и общественному признанию.

Мы же считаем, что дорога к здоровью, выносливости и успеху лежит через невозмутимость, нетребовательность, умеренность и иногда – лень. Нетребовательность и умеренность не означают, что вы должны довольствоваться посредственными вещами или неудовлетворительными ситуациями. Мы подразумеваем под этим, что вы должны избегать экстрима в любых сферах жизни. Экстремальные ви-

ды спорта, чрезмерное кревоугодие или излишняя амбициозность – факторы, которые крадут у нас силы, заставляють стареть быстрее и укорачивают жизнь.

«Никогда не бойся иногда просто присесть на минуту и подумать», – советовала американская писательница Лоррэйи Хэнсберри. Не бойтесь покоя, бездеятельности, лени или праздности – ведь именно в это, казалось бы, упущенное время вы делаете для своего организма нечто удивительное: вы экономите энергию.

Уже в 1908 году физиолог Рубнер установил, что каждому существу отпущено ограниченное количество жизненной энергии. Эта теория была забыта и вновь обрела популярность только в последние годы. Принцингер³ заново исследовал теорию жизненной энергии, которая официально именуется теорией обмена веществ, и установил, что все живые существа, в зависимости от массы тела, обладают одинаковым запасом жизненной силы. Любое существо может, по его расчетам, расходовать около 25 000 килоджоулей на грамм массы тела. Рой Уолфорд, известный американский исследователь в области геронтологии, согласен с этим утверждением. Он добавляет, что человеку в данном случае повезло гораздо больше, чем большинству животных.

По его расчетам, человеку отпущено примерно вдвое больше энергии на единицу веса. Другими словами, каждый из нас приходит в этот мир с запасом калорий и энергии, от-

³ Роланд Принцингер – немецкий биолог, исследователь проблем старения.

куда мы черпаем силу на протяжении жизни. Рано или поздно – в зависимости от образа жизни – запасы истощаются. И на этом счету, к сожалению, не существует овердрафта. От нас зависит, будет ли наша жизнь экономным путешествием или расточительной гонкой.

Здоровье и долголетие, согласно этой теории, зависят от скорости, с которой полученная пища преобразуется в энергию и расходуется в процессе метаболизма. Если нам удастся сократить скорость обмена веществ и вместе с этим расход энергии, мы стареем медленнее, проживая долгую и здоровую жизнь. Расход энергии прежде всего зависит от образа жизни. День за днем мы сталкиваемся с многочисленными энергетическими вампирами. Сюда можно отнести стресс и огорчения, холод и недостаток сна, неправильное питание и чрезмерные фитнес-нагрузки. Высокая скорость расходования энергии ускоряет процессы старения, делает нас более восприимчивыми к болезням и даже укорачивает жизнь. Если же мы, напротив, экономно расходует запасы энергии, сокращая активность обмена веществ до разумных пределов с помощью различных мер, мы становимся здоровее и выносливее.

Экономящие энергию плодовые мушки живут дольше

Дрозофил можно назвать домашними питомцами всех генетиков, поскольку выявить наследственные признаки у этих насекомых проще всего. К тому же для изучения долголетия особенно удобна небольшая продолжительность жизни этих насекомых, позволяющая быстро получать результаты исследований. На первый взгляд, дрозофилы не имеют ничего общего с людьми, однако во множестве случаев открытия, сделанные при изучении этих мушек, позволяют делать выводы о процессах, происходящих в мире людей. Геном (совокупность наследственных признаков) дрозофилы почти на 80 % совпадает с человеческим.

Недавно американские исследователи из Университета штата Коннектикут в Фармингтоне выявили у дрозофил генное изменение, которое обеспечивает насекомым вдвое более долгую жизнь, чем у сородичей. Эта измененная наследственность, получившая название INDY в честь одной из песен комик-группы «Монти Пайтон» (*I'm Not Dead Yet* – «Я пока не умер»), влияет непосредственно на энергетический баланс и метаболизм животных.

По этому поводу Дэвид Финкельштейн из Национального института геронтологии в США сказал: «Весьма интересна (...) устойчивая связь между обменом веществ, огра-

ничением количества калорий и продолжительностью жизни. Это исследование указывает на возможность изменения ожидаемой продолжительности жизни путем влияния на метаболизм».

У женщин все происходит аналогично

Везде в мире, вне зависимости от уровня развития страны, питания или общественного положения, женщины живут дольше мужчин. В среднем на пять-восемь лет. Зависит ли это от гормонов, лучшего питания или конституции? Ученые до сих пор спорят об этом. Мы считаем, что большая ожидаемая продолжительность жизни у женщин связана с их энергосберегающим обменом веществ. При равном росте и одинаковом весе основной метаболизм у женщин на 10 % меньше, это означает, что за один и тот же промежуток времени они расходуют на 10 % меньше жизненной энергии, чем мужчины. В связи с этим весьма интересно, что – не принимая во внимание абсолютную среднюю продолжительность жизни – женщины живут дольше на те же 10 %.

У мыши столько же жизненной энергии, сколько и у слона

Некрупные животные с небольшой массой тела зачастую обладают весьма активным обменом веществ, который легко выявить на основании учащенного пульса и дыхания. Для этого, разумеется, требуется масса калорий, из-за чего такие животные особенно быстро расходуют имеющуюся энергию. Поэтому мышь живет примерно четыре года, шимпанзе около 50 лет, слон – примерно 70, а черепаха доживает до 150 лет. Все они в течение жизни тратят примерно одинаковое количество энергии на грамм массы тела.

Существа с низким расходом энергии обходятся со своими энергетическими запасами более экономно, чем те, кто расходует большое количество энергии. Особо медлительные и инертные животные, к примеру, черепахи, которых невозможно вывести из себя, живут дольше, поскольку не торопятся расходовать свою жизненную силу. Аналогичным образом обстоит дело с пчелиными матками. Медлительная и праздная, она сидит в своем улье и обслуживается рабочими. Ее лень позволяет ей жить пять лет и больше. Трудолюбивые рабочие пчелы, напротив, благодаря своему прилежанию полностью расходуют жизненную энергию за три-шесть месяцев.

Лучше всего живется в зоопарке

Эта теория подтверждается путем сравнения животных, живущих в дикой природе и в зоопарках. Так, львы в долине Серенгети живут примерно 8–10 лет. Содержащиеся в неволе львы, напротив, доживают до 20 лет. Белые медведи, обитающие в Арктике, не живут дольше 20 лет, а в условиях зоопарка могут прожить и до 40. Конечно, в отличие от дикой природы, в зоопарке есть медицинское обслуживание. Однако главное различие состоит в образе жизни. В то время как живущие в дикой природе звери ежедневно преодолевают многие километры в поисках пищи и подвергаются постоянному стрессу, обитатели зоопарка живут спокойно и расслабленно. Объем движений ограничен необходимым минимумом (что зачастую негативно воспринимается критиками), на поиски пищи не тратится лишняя энергия, а природных врагов и конкурентов, которые могли бы вызвать стресс, просто нет. Животные в зоопарке редко попадают в ситуации, требующие больших энергетических затрат. Результат – долгая жизнь.

ТАБЛИЦА 2. Возможная продолжительность жизни человека и животных

Рабочая пчела	3–6 месяцев
Крот	2 года
Мышь	4 года
Пчелиная матка	5–20 лет
Дождевой червь	6 лет
Собака	18 лет
Виноградная улитка	18 лет
Кошка	20 лет
Лев в дикой природе	10 лет
Лев в неволе	20 лет
Белый медведь в дикой природе	20 лет
Белый медведь в неволе	40 лет
Дельфин	30 лет
Летучая мышь	30 лет
Бурый медведь	47 лет
Шимпанзе	50 лет
Страус	62 года
Аллигатор	66 лет
Сова	68 лет
Слон	70 лет
Орел	80 лет
Речная жемчужница	100 лет

Жизнь по принципу «Формулы-1» – максимальная мощность при короткой продолжительности

Каждый автомобилист знает, какой стиль вождения убьет его двигатель, а какой – продлит срок службы автомобиля. Болиды «Формулы-1» – мощные, впечатляющие и стремительные машины. Пилоты эксплуатируют их на грани возможностей. Однако ни один другой автомобиль не изнашивается так быстро, как эти болиды. После гонки длиной около 250 км они отработывают свое, двигатели необходимо полностью перебирать.

Дизельные автомобили не относятся к самым быстрым транспортным средствам, однако их владельцы не сильно переживают, если в общем потоке их машины выглядят несколько медлительнее и спокойнее, чем их собратья с бензиновыми двигателями. Зато в щадящем режиме управления они могут спокойно преодолеть многие сотни тысяч километров. Грузовики иногда настолько медлительны, что раздражают других автовладельцев. При этом они могут проехать до миллиона километров без поломки двигателя.

Человеческий организм работает по аналогичному принципу. Мы можем экономно обращаться со своим организмом и его ресурсами или же растратить все свои силы в ко-

роткий срок. Большинство людей – так нам кажется – считают, что должны жить по принципу «Формулы-1», и вдобавок получают за это признание общества. Плотный график в наши дни служит атрибутом не только работающих, но и пенсионеров, и школьников. Восхищения удостоиваются те, кто умудряется ежедневно совмещать многочисленные деловые и личные встречи.

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.