

Анастасия Пономаренко
ведущий психолог

Семен Лавриненко
врач-практик

ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ВОЗРАСТА

УПРАВЛЯЙ И МОЛОДЕЙ

Как
преодолеть
лень, стать
здоровым
и жить
долго



15 проверенных
правил снижения
биологического
возраста

Как избавиться от
устаревших стереотипов
и обрести «второе
дыхание»

**Анастасия Александровна Пономаренко
Семен Валерьевич Лавриненко
Здоровье без возраста.
Управляй и молодежь
Серия «45 лучше, чем 20»**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17205996

*Здоровье без возраста : управляй и молодежь / Анастасия Пономаренко,
Семен Лавриненко.: Издательство «Э»; Москва; 2016
ISBN 978-5-699-87125-4*

Аннотация

Волшебной таблетки для продления молодости и обретения здоровья пока не существует. Однако некоторые продолжают тратить деньги на бесполезные препараты, а время – на неработающие методики. Следы возраста сотрут не волшебные пилюли, а проверенная информация, сознательное отношение к своему организму и недорогие способы, эффект которых подтвержден научными исследованиями.

Четвертая совместная книга авторов – профессиональных психолога и врача – о том, как эффективно управлять здоровьем, чтобы дожить до возраста счастья и обрести второе дыхание,

повернуть вспять биологические часы. Можно начать снижать свой возраст с нее, если вы не читали трех предыдущих книг.

Пятнадцать конкретных, работающих механизмов позволят повысить собственную энергетику, укрепить и сохранить хорошее самочувствие. В книге есть отдельная страница для самостоятельного раскрашивания, которая окажет особое положительное воздействие. Все стратегии, приведенные в книге, опробованы на многочисленных тренингах и семинарах и подтверждены результатами психологических экспериментов и доказательной медициной.

Содержание

Введение	6
Стратегия № 1	18
Механизм № 1	18
Механизм № 2	24
Механизм № 3	29
Механизм № 4	34
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Анастасия Пономаренко, Семен Лавриненко

Здоровье без возраста: управляй и молодежь

Пономаренко Анастасия Александровна – практикующий психолог, специалист по возрастной психологии, генеральный директор Международного научного общества психологической помощи населению и профилактики старения. Автор научно-популярных статей, участник и спикер научно-практических конференций по психологии.

Лавриненко Семен Валерьевич – выпускник РНИМУ им. Пирогова. Представитель большой врачебной династии, автор научно-популярных статей, участник научно-практических конференций в anti-aging медицины.

Мнение автора может не совпадать с мнением редакции. Прежде чем следовать рекомендациям в книге, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

© Пономаренко А.А., Лавриненко С.В., текст, 2016

© Авриль Ян Ален Виктор, иллюстрации, 2016

© ООО «Издательство «Э», 2016

Введение

Необходимость в средстве Макропулоса

*Сорокалетние,
Как цветы многолетние,
Только вошли во вкус!
Третью жизни прошла уже,
Но звучит глубоко в душе
Блюз 18+
«Уральские пельмени»*

Все хотят жить долго и счастливо – не случайно большинство сказок заканчивается именно такими словами, оставляя у читателей сладостный привкус легкости счастливого бытия. Действительно, в сказочном финале главные герои, как правило, молоды, энергичны, здоровы. Почему бы им не прожить долгую и счастливую жизнь?

О том, что счастье в значительной степени зависит от здоровья, стали задумываться совсем недавно. Лет сто назад большинство людей просто не доживало до такого возраста, когда сохранение здоровья становилось главным приоритетом. За последние же 10 лет, по данным ученых, продолжительность жизни в мире увеличилась на 4 года, что является очень высоким показателем. До сих пор неизвестно, почему

так произошло – ведь далеко не всем доступна квалифицированная медицинская помощь и хорошее питание.

Соответственно, если продолжительность жизни возросла, то и период активности увеличился. И жизнь теперь предоставляет массу новых возможностей для самореализации. Никто уже не удивляется семидесятилетним работникам. Пойти получать второе высшее в 40? Загляните в любую магистерскую группу любого вуза – уверяем вас, что большинство учеников будут те, кому за...

Однако, чтобы иметь возможность пользоваться всеми современными благами цивилизации, нужно иметь хорошее здоровье. Ведь именно хорошее здоровье является основой той энергии, которая позволяет вести активный образ жизни. Именно хорошее здоровье обеспечивает слаженность работы всех функциональных систем организма. Думаем, что почти все понимают: если что-то болит, колет или тянет, то никакая радость жизни вкупе с самореализацией недоступна. Хочется, чтобы тебя все оставили в покое – о какой уж тут созидательной энергии можно говорить!

**Мы сами делаем все для того,
чтобы жить меньше, чем могли бы.**

Тем не менее многие подходят к процессу сохранения здоровья бездумно. Верят во всевозможные волшебные палочки и амулеты. Садятся на драконовские диеты, пьют раз-

личные таблетки для похудения – а потом долго и дорого избавляются от проблем с пищеварением. Хотят быстро получить результат, затратив минимальные усилия. Взрослые люди, продолжающие верить в сказки...

Или перекаладывают заботу о собственном самочувствии на кого-то: правительство, международные организации, врачей. Самое удивительное, что даже если этот «кто-то» действительно проявляет заботу о здоровье, многие делают все, чтобы усилия «кого-то» пошли прахом. Вы сами знаете множество примеров, когда рекомендации врача не выполнялись, когда бесплатное посещение фитнес-клуба, предоставленное работодателем в качестве бонуса, игнорировалось.

Начало 2000-х, машиностроительный завод, стержневое отделение. Компоненты стержневых смесей ядовиты, люди работают в респираторах. Сама работа – не сахар. Душно, физически тяжело, в воздухе витают резкие неприятные запахи.

Обеденный перерыв. Почти все работники стержневого отделения выходят на улицу и... закуривают. Ядовитых смол им, видимо, не хватает в процессе работы, они решают добавить еще. Спрашивается, кто заставляет их это делать? Какой мэр подписал указ об обя-

зательном курении работников машиностроительных предприятий? Кто из членов правительства насильно заталкивает им в рот сигареты?

Более того, руководство предприятия обеспечило своих работников талонами на питание. Это значит, что в столовой по ним можно было бесплатно (!) получить хороший горячий комплексный обед: первое, второе, третье и компот. Но можно было эти талоны продать сослуживцам за живые деньги (роскошь бесплатного горячего питания полагалась не всем). И многие продавали! А потом питались принесенными из дома бутербродами: жирная колбаса с чесноком, сливочное масло. И все это богатство размещалось между двумя толстыми кусками белого хлеба. Сытно, калорийно и холестерин в достаточном количестве. Конечно, горячее питание с точки зрения здоровья полезнее, но хотелось «живых» денег – чтобы купить лишнюю пачку сигарет, например.

Дни после получения зарплаты – головная боль мастера и начальника участка. Было большим счастьем, если зарплату выдавали в пятницу. Если же работники получали день-

ги в середине недели, то на следующий день телефон начальства разрывался от звонков тружеников с предупреждением, что сегодня они на работу выйти не смогут. Среди называемых причин были самые незатейливые: отравился, простыл, тещу неожиданно надо везти в больницу. Но все прекрасно понимали: причина нетрудоспособности – в неумеренном принятии накануне алкогольных доз по случаю получения зарплаты. И ничего более.

Еще на предприятии была предусмотрена обязательная диспансеризация. Работники в большинстве своем подходили к ней формально, считали пустой тратой времени и на все вопросы медперсонала (а при заводе была своя поликлиника) отвечали: ничего не болит, скорее пишите, что здоров. Потому что в этот день можно было прийти на работу после обеда, так как считалось, что до обеда ты занят собственным здоровьем. Но работники предпочитали подольше поспать, а потом «галопом по Европам» обойти всех врачей.

Вот и получается, что руководство завода о здоровье своих рабочих заботилось. И горячее питание, и диспансеризация, и путевки в дома отдыха (с 70 %-ной скидкой, между

прочим). Только путевки спросом не пользовались – в отпуске народ предпочитал отдыхать вниз головой в корпорации «6 соток».

Так, усиленно приближая инфаркт, инсульт, атеросклероз и другие болезни, работники завода ругали правительство, а заодно и собственное начальство, будучи уверенными в их наплевательском к себе отношении.

А теперь скажите, кто виноват в том, что у нас букет болезней к 50 годам считается нормой? Почему это норма? Почему в собственном болезненном состоянии у нас всегда виноват кто-то другой, а не мы сами? Кто нам мешает следить за собственным здоровьем? Кто подписал такой указ?

Нет, друзья, мы сами делаем все для того, чтобы жить меньше, чем могли бы. Мы свято уверены в том, что наше здоровье есть объект общественный. Что мифический «кто-то» должен беспокоиться о том, чтобы мы правильно питались, вовремя посещали врачей и исполняли их рекомендации. Что добрый дядя Вася Денисюк будет ходить за нами и упрашивать: брось курить, не ешь много жирного, сдай анализы. Ну, пожа-а-алуйста, очень тебя прошу. А мы будем себя вести, как капризный трехлетний ребенок: не хочу, не буду, сам так делай.

Сегодня наступила другая реальность – никто никого не спрашивает, не уговаривает и не берет «на поруки». Заболел

– извини, дай дорогу здоровому. А сам иди лечись. Часто этот процесс долгий и дорогой. И никто не станет оплачивать больничный – работодателей волнует KPI и получение прибыли. И теперь ваше здоровье – это ваше личное дело. Сегодня вы и только вы несете за него ответственность. Такова реальность.

Справедливости ради стоит сказать, что врачи в последнее время сами сильно дискредитировали репутацию собственной профессии. Назначают, например, «внутривенное лазерное облучение крови». Это уже шарлатанство какое-то, а не лечение. Шарлатанство за очень большие деньги, как правило.

Современное средство Макропулоса – это обеспечение организма энергией. И пока это комплекс мер, а не волшебная таблетка. И этот комплекс включает в себя длительные профилактические занятия. По сути своей это не что иное, как определенный образ жизни, а не чудодейственная пилюля.

И подход к здоровью в 20 лет и в 40 отличается. В 20 основное внимание приковано к репродуктивной функции – выборе контрацептивов, смягчению симптомов ПМС. Сорокалетние женщины должны больше внимания уделять профилактике остеопороза, стабилизации гормонального фона, профилактике ожирения.

В 20 лет кажется, что собственные энергетические ресурсы бесконечны. Что можно есть что попало, недосыпать,

пользоваться дешевой косметикой, купленной в электричке, и все останется по-прежнему. Кожа будет сияющей и упругой, фигура так и останется стройной, несмотря на жареную картошку, съеденную на ночь.

Потом, ближе к 40 годам, мы спохватываемся и желаем изменить в короткие сроки то, что разрушали годами. Ищем чудодейственные средства. Разочаровываемся, если не помогло с первой попытки, и с упорством, достойным лучшего применения, пытаемся еще раз – под воздействием рекламы, цель которой, как известно, продать как можно больше товара.

Давно уже пора уяснить, что никаких волшебных таблеток не существует. Что нет еще того средства, которое отменяет старение. Что женское здоровье сильно зависит от цикла, и, если он прекратился, значит, выработка эстрогенов упала. А без них вам не помогут никакие шампуни для увеличения объема волос или волшебная косметика «для тех, кому за...». Только гормонозаместительная терапия вкупе с разумной пластической хирургией¹.

Нужно понимать, что молодость – это прежде всего энергетическая составляющая; образ жизни, правильное питание, физические упражнения, позитивное восприятие мира, а также профилактика заболеваний.

Правда, иногда бывает, что «незабота» о здоровье для многих женщин становится психотерапевтическим процес-

¹ Многие косметологи и врачи придерживаются другого мнения. – *Прим. ред.*

сом. Особенно после 40-летия. Случается, что болеть часто становится выгодно. И психологической причиной заболевания может стать желание:

- привлечь к себе внимание;
- отдохнуть (бывает особенно часто у бизнес-леди после эмоционального истощения);
- отвлечься от невыносимой душевной боли на боль физическую (это, как правило, пациенты психосоматических отделений больниц и люди со стойкими невротами).

Со здорового человека и спрос другой. Это уже другая степень ответственности за свою жизнь. Ты не реализовала себя в профессии не потому, что сердце пошаливало, а потому, что испугалась потерять стабильность. Ты плохо готовишь не потому, что болят суставы, а потому что лень.

Хорошее здоровье – это же другое отношение к жизни. Всегда можно прикрыться болезнью: «Да, вот у меня дети такие разгильдяи, потому что я по полгода в санатории лечилась. Была бы здоровой...»

К здоровым людям чаще обращаются за помощью, начальник всегда хочет поручить им самое важное дело. И окружающие всегда хотят на них опереться. А если ты все время болеешь, то и за качество своей жизни вроде как отвечаешь не ты, а внешние обстоятельства.

Но после сорока эти игры становятся опасными. Ведь наш организм – это функциональная система, сформированная для достижения заданного полезного результата в процессе

своего функционирования. И ведущим системообразующим фактором является полезный для жизнедеятельности организма приспособительский результат. Этот постулат доказал П.К. Анохин еще в XX веке. А теперь представьте, что ваш мозг постоянно получает сигнал о том, что оптимальный для вас приспособительский результат – болезнь. Закончится это тем, что вы действительно серьезно заболите и все радости жизни будут проноситься мимо. Да, ответственности почти нет, но и радости жизни – никакой.

В наше время быть здоровым и энергичным – насущная необходимость. Вокруг происходит множество интересных событий, обидно не принимать в них участие из-за мнимых болячек. Чтобы вас не покидала энергия, необходимо осуществлять несложные профилактические мероприятия:

Каждые полгода:

Проходить профилактический осмотр у гинеколога.

Проводить санацию полости рта.

Каждые три года:

Сдавать анализ крови на сахар с целью раннего выявления диабета.

Каждые пять лет:

Делать биохимический анализ крови.

Каждые десять лет:

Колоноскопия (начиная с 50-летнего возраста).

Прививка против столбняка (в России взрослым проводят однократно комбинированной вакциной АДС – М каж-

дые 10 лет начиная от даты последней прививки в возрасте 14–16 лет (далее в 24–26 лет, 34–36 лет и т. д.). Если взрослый человек не помнит, когда он прививался от столбняка последний раз, ему необходимо получить прививку АДС – М двукратно с интервалом 45 дней и с однократной ревакцинацией через 6–9 мес. после введения 2-й дозы).

Ежегодно:

Измерение артериального давления (скорее, даже постоянный контроль, особенно если вы в группе риска).

Посещение офтальмолога (или как минимум раз в два года).

Анализ на вирус папилломы человека (особенно если вы сменили полового партнера).

Маммография – начиная с 40 лет или раньше, если вы в группе риска.

Цитологический мазок со слизистой шейки матки (ежегодно для женщин старше 20 лет и минимум 1 раз в три года для тех, кому исполнилось 30 лет).

Обследование молочной железы (после 40 лет – ежегодно, после 20 лет – раз в три года).

Осмотр кожи с целью раннего выявления меланомы и других видов рака кожи.

Флюорография.

И, конечно, правильное питание (о котором мы расскажем ниже), регулярные физические упражнения и обязательно

положительное восприятие мира. Относитесь к реальности позитивно! Ведь как шутила команда КВН «Борис Булкин бэнд»: «Ноги кривые не портят фигуру, если вы вредная, злая и дура».

Стратегия № 1

Особенности национальной погони за молодостью

Механизм № 1

Волшебство антивозрастной косметики

– Софочка, почему ты за собой не следишь?

– А я себя ни в чем не подозреваю.

Одесский юмор

Маркетологи, как известно, сейчас спрос не изучают, они его создают. Вот и задумались представители славного племени маркетологов от косметических компаний: что б такое еще придумать, чтобы прибыли хватало не только на хлеб, но и на масло сливочное вологодское. Ну и конечно, чтобы потребители подвоха не почувствовали – как говорили в одном старом советском фильме: «Чтоб всем хорошо было».

Так и появилась линейка чудодейственных средств: до 20, до 30, с 31 до 35, после 60... А потом еще и внутри этих линеек: с коллагеном, с плацентой, с сушеными бивнями сло-

на или носорога, с моржовыми усами и орлиными перьями. И все довольны – и косметические компании, и потребители. Последние, питаемые ложной надеждой и усыпленные рекламой, свято верят, что крем, помещенный в красивую баночку от известной фирмы, сделает их чертовски молодой. И априори счастливой.

Мы живем в мире, где правит бал так называемое симулятивное потребление. Термин этот отнюдь не выдумка экономистов или современных аскетов. Он был предложен еще в прошлом веке известным психологом Ж. Лаканом: симулякр – есть подмена реальных вещей подделками. Важно, что область фальсификации затрагивает именно смысловую сторону вещей и событий. Симулякры имеют реальную власть прежде всего в области регулирования ценностей. А в сфере эмоций симулякр особо сильно стремится представлять собой нечто более реальное, чем сама реальность.

Максимум, что может делать любой крем, – это смягчать и увлажнять кожу. Проникнуть внутрь клетки для него – невыполнимая задача.

В результате мы покупаем не вещь, а бренд. Думаем не о качестве, а о престиже. И совершенно не задумываемся о сути вещей. Ну не может обычный крем сделать вас моложе на 10 лет просто по своим биологическим свойствам! Кос-

метические средства оказывают воздействие только на верхний, роговой слой. Они могут уменьшить сухость кожи (и то при регулярном применении), смягчить ее. Но в подлежащие слои кожи никакой крем проникнуть не сможет – он просто не в состоянии преодолеть кожный барьер, так называемый стекловидный слой с плотно прилежащими друг к другу клетками кератиноцитами.

Максимум, что может делать любой крем, – это смягчать и увлажнять. Проникнуть внутрь клетки для него – невыполнимая задача (клеточная мембрана всегда настороже). Никакой крем не сможет воздействовать «на внутриклеточном уровне». Более того, как только найдется ученый, который сможет разгадать механизм проникновения в клетку постороннего вещества, он сразу же получит Нобелевскую премию. Ибо в этом случае медицина сделает огромный рывок вперед в сфере лечения многих заболеваний.

Получается, что ученые мужи бьются над этой задачей уже долгое время, а сотрудники лаборатории какой-нибудь косметической компании р-раз – и уже решили проблему? И мировое ученое сообщество это даже не заметило? Разве так бывает?

Любой крем состоит из воды и некоторых компонентов, указанных на этикетке в порядке убывания их массовой доли. Никаких чудес и волшебностей в нем нет. Даже так называемая натуральная или органическая косметика не может существовать без консервантов, иначе крем испортится

на третьи сутки после изготовления. А доставка, а цикл продаж?

Когда вы платите большие деньги за баночку крема – вы платите именно за красивую баночку и рекламу. И за ложную надежду, ибо антивозрастной косметики – в медицинском понимании смысла этого слова – на сегодняшний момент не существует.

Правда, иногда случается такая интересная штука: после применения крема лицо вдруг начинает сиять. Как это? А это, дорогие, никакой не трюк с волшебным орлиным пометом в составе крема, а просто элементарные фазы цикла. Если употребление волшебного суперкрема совпало с фазой цикла, которая длится с 8-й по 20-й день, то – ура, ура! В этот период снижается выработка кожного сала, сама кожа становится более эластичной и упругой. Крем просто рядом проходил, а лучи кожного сияния, связанные с определенной фазой, коснулись и его.

А вы попробуйте применить это чудодейственное средство в последнюю неделю перед месячными... Когда сальные железы снова активизируются, когда вероятность раздражения и высыпаний возрастает в разы. Тогда и можно будет поговорить о степени воздействия сушеных бивней слона на омоложение.

А если климакс уже наступил, то сияние кожи может обеспечить только гормонозаместительная терапия, назначенная грамотным врачом. Или счастливое событие – романтическое

ское свидание или путешествие в Париж. А упругость обеспечивает круговая подтяжка. То же самое касается модных нынче кремов с плацентой. Якобы только он и может омолодить кожу и помочь вам сбросить 20 лет. А как же – инновационные разработки, новое слово в науке!

Вообще старение плаценты есть не что иное, как один из механизмов, который запускает родовую деятельность. Роды прошли – плацента умерла. Как из мертвой ткани может получиться нечто омолаживающее? Загадка...

Это касается и БАДов, и различных «комплексов против старения». По нашим регламентам они проверяются только на безопасность. А доказывать пользу от их применения не требуется. На сегодняшний день никаких достоверных доказательств эффективности БАДов фирмами-производителями не предоставлено. Все, что можно найти в Интернете, не выдерживает никакой критики с точки зрения достоверности результатов и правильности организации эмпирических исследований. То есть БАДы, допустим, с коллагеном не окажут вреда вашему здоровью, это факт. Но и пользы никакой не принесут, учитывая то обстоятельство, что коллаген, как любой белок, распадается в желудке на аминокислоты.

Сегодня, когда кризис шагает по планете, зачем вам тратить деньги на то, что не приносит пользы? Может, лучше потратить их на визит к хорошему парикмахеру – качественная стрижка способна сразу сбросить вам десяток лет. Или на отдых с любимым человеком, что, безусловно, придаст

вам энергии – соответственно поможет сбросить годы?

Будите свое мышление, которое усыпила реклама. Опасайтесь всех этих превосходных степеней «совершеннее», «моложе», «великолепнее». Критерии эффективности этих слов очень размыты. Как понять, что крем «хороший»? Что значит, кожа «стала моложе»? Женщину 50 лет стали принимать за двадцатилетнюю девушку? Остерегайтесь научных терминов, смысл которых вам непонятен. Что такое «на клеточном уровне»? Что такое инновационный? Какой смысл продавец вкладывает в это слово?

Самый простой, копеечный крем от ожогов может творить чудеса, если пользоваться им регулярно. Самое простое, недорогое косметическое масло сделает вашу кожу гладкой и нежной. А правильное питание и здоровый образ жизни (без фанатизма) поможет процессу омоложения.

Умение грамотно тратить свои деньги, не попадаясь на крючок эмоций, существенно влияет на качество жизни. Недаром же Нобелевскую премию по экономике за 2002 год получил психолог (!) Д. Канеман.

Механизм № 2

Откуда токсины?

Быстрый результат без усилий всегда завораживает. Естественное желание человека иметь все, жить в удовольствие и чтобы ничего за это не было, часто используется коммерсантами от медицины. Лет 30 назад слово «целлюлит» было таким же непонятным, как слово «маркшейдер». Потом умные маркетологи придумали крем от целлюлита – и понеслось. Целлюлит – это неприлично, ужасно, срочно необходимо вмешательство косметологов. О том, что целлюлит есть особенность женского организма и его можно сделать менее заметным только с помощью интенсивных физических упражнений – об этом скромно умалчивается. О том, что различные кремы и мази от целлюлита скорее бесполезны и имеют в основном психотерапевтический эффект (красивая баночка, приятный запах), тоже не говорят.

Хорошо, крем от целлюлита безопасен, и если у вас есть лишние деньги и вы хотите пройти сеанс психотерапии – кто бы спорил. Наслаждайтесь. Но, к сожалению, есть процедуры, которые наносят здоровью непоправимый вред.

Вот, например, излюбленное словосочетание маркетологов от косметологии: «выводит шлаки и токсины». Какие шлаки? Наш организм что, доменная печь? Мало кто готов взять учебник анатомии и биологии, чтобы прояснить для

себя этот вопрос. Зато есть большое количество желающих примкнуть к адептам волшебной магии, именуемой гидроколонотерапией.

**В результате гидроколонотерапии,
сделанной с целью очищения, будут
чистые, довольные, румяные микробы.**

Дорогие, имейте в виду, эта процедура назначается в особых случаях (часто тяжелых) и проводит ее только врач. И только в лечебном учреждении (а не в салоне красоты) после комплексной сдачи анализов и обследования у проктолога, гастроэнтеролога, эндокринолога, невропатолога и гинеколога. У гидроколонотерапии есть серьезнейшие противопоказания: болезнь Крона, геморрой, язвенный колит, анемия, аутоиммунные заболевания, болезни желудка и т. д.

Мало того, при бездумном применении этой процедуры может нарушиться кишечная флора, а она формируется десятилетиями! Может нарушиться синтез витаминов (особенно группы В), что приведет к авитаминозу, снижению иммунитета.

Результатом гидроколонотерапии, сделанной вам в салоне красоты с целью очищения и избавления от токсинов, будут чистые, довольные, румяные микробы. Разумеется, те, что остались в кишечнике после такой экзекуции. И высокая вероятность осложнения.

Или вот еще такой шедевр, как «чистка от паразитов». Сначала, конечно, все как полагается – анализы, сбор анамнеза. Однако в коммерческой клинике – к бабке не ходи – паразитов у вас обязательно обнаружат. Даже тех, которые в нашей средней полосе не живут, а вы никуда дальше ее и не выезжали. Ни в Африку, ни в Юго-Восточную Азию. Откуда они, такие волшебные путешественники, взялись у вас в организме, если вы все лето провели на даче? Загадка. Тем не менее пропейте курс страшно дорогих пилюль. А потом еще вот это, а вон той розовой таблеточкой закусите. Чтоб наверняка.

Любой врач-паразитолог объяснит вам, что профилактика заболевания инвазиями (заражения организма паразитами) заключается в элементарной гигиене и правильной обработке пищи. Мойте руки перед едой (да-да, такое вот элементарное, совсем некоммерческое правило), соблюдайте режим термической обработки пищи, не пейте воду из-под крана.

Кстати, особенно внимательными надо быть любителям японской кухни. Суши – один из источников заражения гельминтами. А также вобла (личинки паразитов не погибают при засолке) и рыбная икра, приготовленная в домашних условиях, без надлежащего ветеринарного контроля.

Никакие профилактические меры в виде принятия внутрь настоек сушеных лапок летучих мышей вас не спасут. С тем же успехом вы можете пить ежедневно таблетки от голов-

ной боли – чтоб голова потом не заболела. Если вы опасаетесь, что в вашем организме поселились неприятные квартиранты, то сдайте анализ на яйцеглист и соскоб на энтеробиоз. По-другому, без проведения этих анализов паразитов выявить в организме невозможно.

Встречаются еще такие виды экзекуции, как «чистка печени», «желчных протоков» и других внутренних органов. В основном адепты всякого рода очищений апеллируют к тому факту, что подобные процедуры способствуют снижению веса. Дорогие, печень – не старая кухонная раковина, не стоит ее чистить без надобности. А снижению веса способствует нормализация режима питания и физические нагрузки. Туда же, в ересь, очищение кишечника от «отходов жизнедеятельности», «токсинов» с помощью глауберовой соли, оливкового масла, сушеных поросячьих хвостиков, смешанных с дерьмом летучей мыши. Часто подобные эксперименты над собой заканчиваются срочным хирургическим вмешательством. А если вам повезет и хирург не понадобится, то обезвоживание, снижение моторики кишечника, вымывание естественной микрофлоры и в итоге полное отсутствие самостоятельного стула вам гарантировано.

Так что прекратите читать разные страшилки в Интернете, а возьмите учебник анатомии и посмотрите, как устроена печень. Откроем вам маленький секрет: ни один патологоанатом не видел шлаков в печени. Камни в желчных протоках бывают, конечно, а вот шлаки – никогда. С чего бы это?

В период поздней молодости (а по современной геронтологической классификации молодость длится до 45 лет) можно себе позволить относиться к здоровью серьезно. Понимать, что словосочетание «чистка организма» с медицинской точки зрения не выдерживает никакой критики. Что все коммерческие диагнозы дельцов от медицины обогащают только их кошельки и в лучшем случае бесполезны для вашего здоровья. В худшем же – наносят вред. Относитесь критически к сомнительным рекомендациям, особенно за большие деньги. Как говорят в Одессе, «их вам есть куда потратить».

Механизм № 3

Долой холестерин?

В деле борьбы за долгую активную жизнь холестерин объявлен врагом № 1. Складывается впечатление, что лозунг «Долой холестерин» является основой долголетия, его знаменем и гимном одновременно. Тем не менее хотелось бы сказать несколько слов в защиту холестерина. Согласитесь, если в процессе эволюции природа сохранила его присутствие в организме, значит, в этом была необходимость. Вот основные заслуги холестерина:

- помогает головному мозгу обрабатывать информацию, так как входит в состав клеток головного мозга и клеток, проводящих нервные импульсы;
- без него невозможно полноценное функционирование глазного нерва;
- без него невозможно усвоение жирной пищи (мы не можем исключить жиры из рациона полностью – это приведет к весьма печальным последствиям);
- участвует в синтезе всех гормонов;
- участвует в выработке серотонина, дефицит которого может привести к депрессии;
- участвует в синтезе витамина D.

Одним словом, холестерин – очень важный участник полноценного функционирования нашего организма.

Источником заблуждения о том, что холестерин наш враг № 1, послужила теория Н.Н. Аничкова о прямой связи холестерина и атеросклероза. Безусловно, вклад этого ученого в медицину огромен, но что касается «холестериновой теории», то его эксперименты велись не совсем корректно, а именно – на кроликах. Кормление этих травоядных животных пищей, богатой холестерином, действительно привело к впечатляющим результатам: их смертность значительно выросла. Однако тот факт, что кролик – существо травоядное, почему-то не учитывался.

Позже в теорию Н.Н. Аничкова были внесены уточнения, и на сегодняшний день ученые пришли к выводу, что нарушение липидного обмена – это, безусловно, важная, но только одна из причин возникновения атеросклероза.

Холестерин необходим нашему организму. Мы получаем его из продуктов животного происхождения, и никакие орехи или молоко эти продукты не заменят. Но здесь основное правило таково: количество холестерина в потребляемой пище должно быть достаточным для нормального функциони-

рования организма, но не избыточным.

Сейчас, в эпоху развития индустрии фастфуда и практически исчезнувшей культуры питания, именно избыток холестерина играет с нами злую шутку. И самое важное, что мы должны усвоить: правильное питание, культура потребления пищи есть образ жизни. Не бывает «плохих» продуктов. Все дело в генетике, условиях жизни, способах и частоте употребления пищи.

**Существует масса вкусных продуктов,
которые можно есть, и при этом
качество жизни совершенно не страдает.**

Когда человек хочет нормализовать свой режим питания, он часто отказывается от этой затеи, даже не начав. А все потому, что начинает он не с того конца. Начинает с запретов. Прочтет, сколько всего нельзя – и загрузит. И подумает: «Ну его, этот правильный образ жизни. Тоска зеленая, а не жизнь».

А лучше всего изменение режима питания начать с положительных подкреплений и посмотреть на тот список продуктов, который «можно». Он оказывается довольно впечатляющим. И потом, согласитесь, что «можно» и «разрешено» есть разные понятия.

Итак, список продуктов, которые предпочтительно употреблять в пищу:

Рыба северных морей (скумбрия, сардины, тунец, лосось, сельдь и др.) – 2–3 раза/нед.

Оливковое или рапсовое масло (не более 1 ч/л в день).

Фрукты (яблоки, апельсины, персики, сливы).

Ягоды (клубника, малина, черника, черная смородина).

Овощи (брокколи, зеленая фасоль, цветная капуста, морковь, свекла, картофель).

Бобовые (горох, фасоль).

Обезжиренные молочные продукты.

Птица (без кожи).

Яйца (2–3 раза/нед.).

Компоты, морсы, кисели (не магазинные).

Тощее (без прослойки жира) мясо.

Крупы.

Некрепкие чай, кофе (лучше без сахара).

Сухое вино (250 мл/день).

Кстати, об алкоголе. Знаете ли вы о том, что **умеренное** употребление алкоголя сопровождается меньшей частотой возникновения атеросклероза и ишемической болезни сердца по сравнению с полным отказом от спиртного? И, конечно, как разумные люди, вы не относите к алкоголю химические смеси наподобие коктейлей в баночках?

Готовить пищу лучше всего на пару. И проще (поставил пароварку на определенное время и занимайся своими делами), и полезнее. Борщ, сваренный на воде, ничуть не уступа-

ет по вкусовым качествам борщу, приготовленному на мясном бульоне. Тушеные перчики, кисели, крекеры, запеканки... Масса продуктов, которые можно есть, и при этом качество жизни совершенно не страдает. А если вы не представляете Новый год без салата «Оливье», то сделайте себе такой подарок. Ничего страшного нет в том, чтобы есть сей вкусный продукт несколько раз в год. Самое главное, съесть не тазик, а пару столовых ложек. И в мозг сигнал о положительном подкреплении поступит, и избыток холестерина организм не получит.

Имейте в виду, нашему организму нужно примерно 20 минут, чтобы в мозг поступил сигнал о насыщении. Поэтому поешьте немного – подождите 20 минут. Вполне возможно, что больше не захотите.

И, конечно, одно из главных условий долгой жизни – профилактика и ранняя диагностика заболеваний. Поэтому периодически проходите исследование полного липидного профиля. Оно включает в себя анализы на общий холестерин, холестерин низкой плотности (ЛПНП), холестерин высокой плотности (ЛПВП), триглицериды. Особое внимание обращайте на холестерин низкой плотности, его показатель не должен быть выше 2,6 ммоль/л. Периодичность исследования должен определить врач, так как липидные нарушения в организме по большей части генетически обусловлены.

Механизм № 4

Едим и худеем

В нашей культуре принятию пищи отводится существенная роль. Еда для нас – это не только удовлетворение первичных биологических потребностей, это еще и эмоциональная составляющая. Именно потому нам так трудно удержать себя в жестких рамках – ведь мы часто не осознаем, что за желанием «попить чайку», перекусить в неурочное время скрывается не голод, а психологические проблемы.

Еда может компенсировать вполне конкретные эмоциональные проблемы, являясь своеобразной компенсацией психологических травм.

1. Еда – это безопасность.

Эту установку человек получает в самом нежном возрасте, до года. Когда на любое внешнее выражение ребенком потребности в контакте родители (прежде всего мать) отвечают предложением пищи. Или когда демонстрируют ему собственную любовь (целуют, обнимают) только в процессе кормления.

Для успешного развития младенца самое главное – эмоциональный контакт с матерью, именно он создает у него чувство безопасности, формирует базовое доверие к миру. Если же эмоциональная составляющая общения с матерью тес-

но связана с приемом пищи, то подобная связь закрепится в бессознательном младенца и будет незримо присутствовать в жизни уже взрослого человека.

2. Еда – компенсация нелюбви к себе.

Нелюбовь к себе – это всегда горько, обидно и больно. И в этом случае еда может восприниматься как некий объект, которым можно «заесть» обиду, закусить «горькую пилюлю». Кроме этого, нелюбовь к себе сопровождается гневом, страхом перед будущим, что может привести к так называемой импульсивной еде. И человек начинает есть не тогда, когда голоден, а под воздействием спонтанных, неосознаваемых импульсов. Именно благодаря импульсивному питанию можно съесть 5 шоколадок в день и даже этого не заметить.

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.