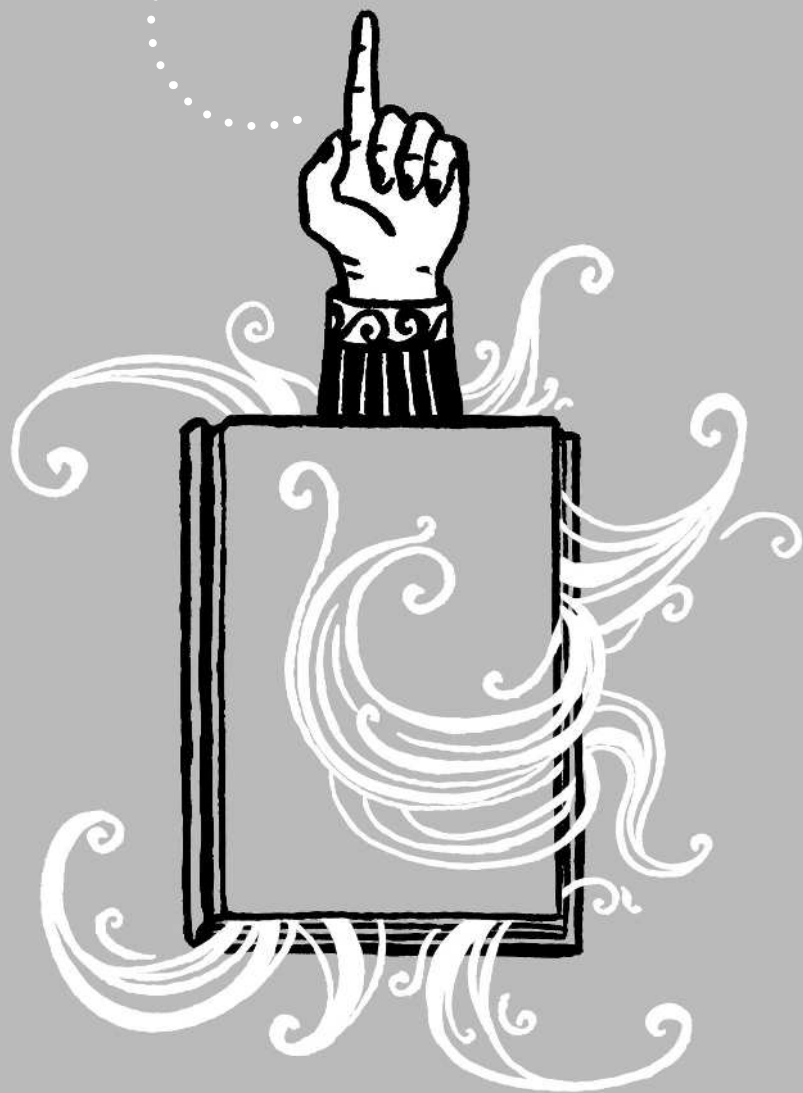


СОДЕРЖАНИЕ



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. Слёзы 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?



