

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	10
Глава 1. История здоровья	12
1. Здоровье — не главное?!	12
2. Парадокс здоровья	17
3. Здоровье как война с собой и с миром	21
4. История здоровья	23
5. Античная концепция личного здоровья, или «Как сесть на диету»	26
6. Здоровье или болезнь, норма или здоровье?	28
7. Ресурс здоровья	31
8. Избыточное здоровье	36
9. Культура здоровья	40
Глава 2. Болезни образа жизни	47
1. Болезни цивилизации и теория несовпадения	47
2. Эволюция и здоровье	53
3. Как болезни богатых стали болезнями бедных	56
4. Еда богатых и бедных	61
5. Многоголовая гидра: метаболический синдром	64
6. Аутоиммунные и аллергические заболевания	69
7. Хроническое воспаление	73
8. Ожирение	77
9. Депрессия	83
10. Близорукость	86
11. Акне и акселерация	88
12. Образ жизни, либидо и фертильность	91
13. Долголетие и старение	93
14. Ваш биологический возраст	98
Глава 3. Принципы здоровья	102
1. Принцип измерения здоровья	102
2. Принцип «что и как измерять»	108
3. Принцип «будьте проще, не усложняйте»	116
4. Принцип «золотой середины»	120
5. Принцип 80/20	123
6. Принцип эволюционного подхода	125
7. Принцип «бочки Либиха»	129

Оглавление

8. Принцип «не навреди»	132
9. Принцип штанги	136
10. Принцип системы	138
11. Принцип «используй или потеряешь»	141
12. Принцип взаимовлияния	143
13. Принцип «разорвать порочный круг»	146
Глава 4. Питание	150
1. Питание как основа здоровья	150
2. Влияние на здоровье	154
3. Режим питания. Когда есть?	157
4. Организация трапезы. Как есть?	164
5. Продукты: общие критерии выбора. Что есть?	169
6. Углеводы	173
7. Белки	176
8. Жиры	178
9. Водно-солевой баланс	180
10. Управление количеством. Сколько есть?	182
11. Поддерживающая среда	186
12. Структура тела	193
Глава 5. Двигательная активность	202
1. «Сидячий» мозг	202
2. Здоровье и движение	205
3. Меньше сидеть	209
4. Больше нетренировочной активности	212
5. Аэробная активность	214
6. Анаэробная активность	217
7. Высокоинтенсивные интервальные упражнения	219
8. Спонтанная двигательная активность	221
9. Режим физической активности	223
10. Без крайностей	226
11. Мышцы	228
12. Мышечная масса, сила и функция	230
13. Кардиореспираторные тесты	232
Глава 6. Сон, биоритмы и синхронизация	236
1. Сон как право и потребность	236
2. Сон как новая роскошь: эволюция сна	239
3. Циркадные ритмы и десинхрозы	242
4. Чем опасен дефицит сна?	246
5. Вечерний и ночной свет	248

6. Утренний и дневной свет	250
7. Температура воздуха	252
8. Регулярность засыпания и пробуждения	255
9. Спите в тишине	258
10. Питание и сон	260
11. Уменьшите вечерний стресс	262
12. Активность, удовольствие, дневной сон и влажность воздуха	265
13. Бессонница, апноэ и депривация сна	268
14. Правильное пробуждение и утро	271
Глава 7. Стрессоустойчивость	274
1. Что такое стресс?	274
2. Влияние стресса на здоровье	279
3. Стресс и энергия	284
4. Антистрессовый режим	288
5. Хороший стресс	293
6. Психологические ресурсы стрессоустойчивости	296
7. Жизнестойкость	299
8. Оптимизм, юмор и гибкость	303
9. Телесные ресурсы стрессоустойчивости. Вагус и окситоцин	309
Глава 8. Осознанность	316
1. Остановите свой ум	316
2. Что такое осознанность и как ее накачать?	319
3. Чем полезна осознанность для ума и тела	323
4. Кто крадет наше внимание и как стать сверххищником	326
5. Повседневная осознанность, или как проснуться?	328
6. Эмоции и осознанность	332
7. Ум новичка	335
8. Формальная практика. Дыхательная медитация	338
9. Мысли и осознанность	340
10. Принятие	343
11. Ожидания	345
12. Отпускание и ложная самоидентификация	349
13. Эго	353
14. Доброта и сострадание	356
15. Благодарность	359
16. Смерть и осознанность	361
Глава 9. Социальный статус	364
1. Воля к силе	364
2. Социальный статус и иерархия	367

Оглавление

3. Влияние статуса на здоровье	370
4. Психология социального статуса	373
5. Работа и доход	377
6. Образование	380
7. Красота и привлекательность	382
8. Невербалика: осанка и взгляд	385
9. Повышение статуса	389
10. Икигай. Для чего вы это делаете?	396
Глава 10. Социальное окружение	402
1. Социальный мозг	402
2. Эпидемия одиночества	407
3. Социальное окружение и здоровье	409
4. Социальные связи	412
5. Социальное заражение	416
6. Развивайте социальные навыки	419
7. Личные границы	424
8. Опасности социального окружения	428
9. Поменяйте окружение	433
Глава 11. Вредная среда	436
1. Наше окружение и здоровье	436
2. Грязный воздух и здоровье	439
3. Борьба с грязным воздухом	442
4. Углекислый газ в помещении	445
5. Шум	447
6. Как бороться с шумом	450
7. Больной дом — больные жители	453
8. Пыль, клещи и плесень	455
9. Электромагнитные поля и статическое электричество	458
10. Влажность воздуха	461
11. Избегайте контакта с токсинами	463
12. Плотность населения	465
13. Плохое освещение	467
Глава 12. Полезная среда	470
1. Жизнь внутри дома	470
2. Как солнце влияет на здоровье?	472
3. Правильно используйте солнце	476
4. Температурное загрязнение	479
5. Холодовой и тепловой протоколы	483
6. Полезные бактерии	486

7. Как улучшить микрофлору	489
8. Больше хороших бактерий вокруг	495
9. Визуальная среда	498
10. Обогащенная среда	502
Глава 13. Цифровая среда	506
1. Жизнь онлайн	506
2. Влияние на здоровье	509
3. Потеря внимания. Тонущий мозг	516
4. Искажение реальности. Жизнь в цифровом пузыре	519
4. Новостное порно, цифровое порно, фуд-порно и другие	524
5. Техника безопасности	527
Глава 14. Здоровые привычки	532
1. Привычки как скелет здоровья	532
2. Польза – это удовольствие в будущем	538
3. Теория будущего	541
4. Будущий Я	543
5. Как правильно думать о будущем? Что делать с прошлым?	546
6. Упорядочивание прошлого	548
7. Этап размышлений и подготовки: дайте идее вызреть	552
8. Этап размышлений и подготовки: соберите ресурсы для изменения	556
9. Соблазнение мозга	560
10. Этап планирования и действия	564
11. Принцип маленьких целей	566
12. Парадокс запретов	568
13. Этап действия: триггер, рутина, награда	571
14. Этап действия: активная работа над привычкой	574
15. Этап удержания привычки: противодействие срывам	577
16. Контроль над окружением	580
17. Долгосрочное поддержание изменений	582
Благодарности	586
Предметный указатель	587

ВВЕДЕНИЕ

В 2014 году, работая преподавателем в медицинском университете, я начал вести ряд образовательных курсов по разным аспектам здоровья, от питания до стресса. Люди устали от множества непроверенных и сомнительных методик оздоровления, поэтому с удовольствием приходили учиться быть здоровыми с помощью науки. Постепенно эти курсы выросли в мою Школу здоровья, которую прошли уже тысячи людей: мы разобрали сотни практик, тысячи частных случаев. Накопленные за эти годы опыт и знания я и представляю в этой книге. **Этот самоучитель — результат работы нашего здорового сообщества, включающий как научные знания, так и практические подходы по применению в повседневной жизни.**

Все мы знаем, что полезно, а что вредно. Но почему тогда мы регулярно делаем нечто разрушительное для себя? Ученые и философы прошлых лет говорили об инстинкте к жизни и инстинкте к смерти — их баланс и определяет траекторию нашей судьбы.

Лауреат Нобелевской премии, ученый Илья Мечников использовал термин «инстинкт жизни», его применял и физиолог Иван Павлов: «Вся жизнь есть осуществление одной цели, а именно: охранения самой жизни, неустанная работа того, что называется общим инстинктом жизни. Этот общий инстинкт, или рефлекс жизни, состоит из массы отдельных рефлексов. Большую часть этих рефлексов представляют собой положительно-двигательные рефлексы, т. е. движение к благоприятным для жизни условиям, рефлексы, имеющие целью захватить, усвоить эти условия для данного организма».

Каждый из нас на уровне инстинктов стремится выжить. Наше тело хочет быть здоровым, наши мышцы хотят быть сильными,

наш ум стремится быть острым — и это совершенно естественные устремления. Потеря же воли к жизни, смысла и цели ослабляет нас. Я хочу, чтобы эта книга разбудила в вас волю к жизни, к здоровью на самом глубинном уровне. Пусть инстинкт жизни поможет вам не только обрести оптимальное здоровье, но и реализовать свой потенциал как личности, добиться своих целей, стать сильнее и выносливее как физически, так и умственно.

Здоровье — это намного больше, чем отсутствие болезней

Из этой книги вы узнаете, как здоровье становится фундаментом долголетия, привлекательности и счастья. Мы разберем 7 ключевых ресурсов здоровья, окружение, способы измерения и оценки здоровья, практические подходы применения рекомендаций в своей жизни на системной основе. Ведь наше здоровье — это как дом, где нельзя выбрать, что важнее: пол, стены, окна или крыша — важно все.

На обложку книги я вынес слово «самоучитель». Это значит, что вы сами можете внедрить в свой образ жизни большинство полезных привычек. Подумайте: каждый день вы встаете, идете на работу, проводите время с близкими и друзьями, ложитесь спать. Если каждое ваше обыденное действие сделает хоть немного здоровее, это принесет вам большую пользу. Меняя свои привычки, вы меняете свою жизнь.

Многие эффективные методы оздоровления практически не потребуют от вас заметных затрат времени или средств — только начните, и вы поймете, как это просто.

Конечно, все люди разные, но тем не менее, существуют универсальные правила здоровья, эффективные и безопасные. Я выбрал их для книги, основываясь на научных данных и практике использования. В книге нет ссылок на сами исследования (все они есть в моем блоге beloveshkin.com), но я буду рад, если каждый мой совет вы проверите сами и убедитесь в его действенности. Ваше здоро-

вье — это высший приоритет: исследуйте, сомневайтесь, тестируйте и находите лучшее для себя.

В этой книге вы не найдете самого главного секрета здоровья. Ведь что может быть самым главным в самолете? В нем сотни критически важных деталей, без которых он не может лететь, а наш организм намного сложнее самолета.

Лев Толстой заметил, что «все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему»; перефразируя это высказывание, можно сказать, что все здоровые люди здоровы одинаково, но болеют по-разному. В этой книге мы узнаем про ключевые составляющие здоровья и как их развить в своей жизни. В ней не будет набора добавок с дозировками, в ней — паттерны — закономерности, способствующие

здоровью. Самые разные паттерны, от питания до окружения сочетаются и усиливают друг друга.

Изменить свои привычки может быть не легкой задачей. Если не все получится сделать с первого раза — это нормально. Учитесь на своих ошибках, делайте выводы, изучайте себя. Для этого, помимо прочего, важно не терять чувство юмора и уметь посмеяться над собой. Когда вы формируете свое видение будущего, берете под контроль настоящее, то ясно видите ваши истинные возможности. Надеюсь, что эта книга посетит в вашем уме семена будущих успехов и здоровья. Конечно, сама по себе она не изменит вашу жизнь мгновенно, но я думаю, что она может поменять направление вашего движения.

Приятного и полезного чтения!

ИСТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ

1. ЗДОРОВЬЕ — НЕ ГЛАВНОЕ?!

Поздравляю вас, читатель! Если вы читаете эти строки, значит, скорее всего, интересуетесь здоровьем, думаете о своем будущем, хотите стать крепче и сильнее, жить дольше и качественнее. Сам интерес к оптимальному состоянию здоровья — это уже признак здоровья, ведь часто люди, живущие одним днем, просто не задумываются о долгосрочных последствиях своих действий.

Но вы — здесь, значит верите в себя и готовы справляться с разными вызовами.

На вопрос: «Что для вас главное?» — мы уверенно отвечаем: «Здоровье!» Предполагаю, вы удивитесь, если я вдруг скажу, что здоровье не должно быть вашей главной целью. Но ведь мы начинаем общение со «здравствуйте», заканчиваем «будьте здоровы», а одним из тостов во время застолий (не всегда здоровых) обязательно будет: «За здоровье всех присутствующих!»

С ответственностью заявляю: излишняя тяга к здоровью — признак нездоровья. Человек,

который ставит своей главной целью здоровье, — определенно нездоров и даже, вероятно, страдает ипохондрией. Почему?

Дело в том, что здоровье — это инструмент и способ существования и достижения чего-либо, вторичная ценность, а не самоцель. Нам нужно здоровье для жизни, а не жизнь для здоровья. Равно как и другие вторичные ценности, такие как любовь, красивое тело, деньги, власть, моральные принципы, самовыражение, — они возникают в результате стремления к другим целям, спонтанно, во многом как побочный эффект. Когда человек ведет здоровый образ жизни, и ему это нравится, он не прилагает никаких специальных усилий и в результате становится здоровым.

Попытка стать здоровым быстро и любой ценой приводит к одержимости жесткими диетами и марафонами, опасным экспериментам над собой, глотанию сомнительных таблеток — все для получения мгновенного эффекта. Чем сильнее мы хотим обладать здоровьем, тем скорее оно ускользает от нас. Очень часто люди имитируют здоровье, создавая видимость и используя для этого целый арсенал средств.

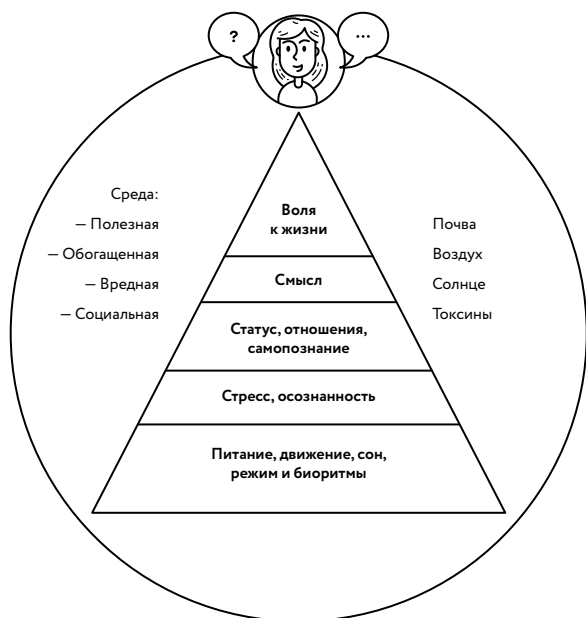
Например, красота. Эволюционно красота является индикатором здоровья и энергии, их внешним отражением. Но попытка «быстро стать красивым» приводит к опасным видам диет, уродующим косметологическим и пластическим операциям, к потере адекватной самооценки. То же самое можно сказать и про социальное влияние: в идеале власть появляется как побочный эффект вашей компетентности и умения ладить с людьми.

Здоровье возникает спонтанно при достижении и осмыслении своего места в жизни, постановке высоких целей, появлении интереса к себе и окружающим, благодаря желанию добиваться большего без излишнего напряжения и усилия. Не боритесь с вашим телом и умом, они и так хотят быть здоровыми.

Когда наши цели требуют от нас здоровья, когда мы расширяем свои ресурсы и влия-

ние, наши тело и мозг получают мощный импульс к прокачке, к тому, чтобы стать сильнее, активнее, сообразительнее, выносливее. Поэтому правильный вопрос, который мне бы хотелось услышать от вас: «Для чего мне быть здоровым?»

Что для вас здоровье?
Для чего вам здоровье?



На каждом своем учебном курсе я спрашиваю: «Для чего люди пришли учиться здоровью?»

Чаще всего я слышу следующие ответы.

Избежать дискомфорта, страдания и боли

Люди обращаются к курсу по укреплению здоровья, чтобы решить уже существующие проблемы. Болезни истощают наши ресурсы, делают нас чувствительнее и слабее. Укрепление же здоровья не только помогает нам прокачать организм, но и повышает степень контроля над своим телом, что приводит к уменьшению болевой чувствительности, улучшению состояния даже при существующих болезнях.

Здоровый образ жизни очень эффективен для предотвращения заболеваний, даже он-

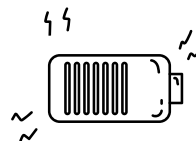
кологии. Установлено, что вероятность заболевания раком у здорового человека на 40% ниже, чем у человека со слабым здоровьем. Даже если ЗОЖ-ник заболевает, то риск летального исхода сокращается на 14–60%.

Повысить уровень энергии, умственную и физическую работоспособность

Сегодня многие приходят ко мне за здоровьем, но называют его иначе — энергией. Такой запрос возникает, когда человек чувствует себя хорошо, но сталкивается с повышенной нагрузкой. Часто люди отказываются от перспективной работы или расширения бизнеса по причине усталости, выгорания. Их привычный уровень здоровья недостаточен, и, чтобы адаптироваться к новым потребностям и не выгореть, нужно увеличивать «запас здоровья». Не жертвуйте здоровьем ради работы, укрепляйте здоровье и работайте с удовольствием! Уверен, что более крепкое здоровье обеспечит вам и высокую работоспособность без выгорания.

Хорошая новость: такая неадаптивность не окончательна, этот навык тренируется и развивается. Здоровье становится суперсилой, ведь чем больше ваш адаптивный ресурс, тем больше вы можете сделать и тем «выше прыгнуть». То, что у слабого человека с низким уровнем энергии вызовет усталость, человека с высоким уровнем энергии не остановит. Чем вы энергичнее, тем легче получаете то, что хотите.

Многие уже поняли, что главная ценность — это не время, а именно энергия: любое отклонение от оптимума приводит к снижению ресурсов здоровья и энергичности. Когда наш организм только предполагает возможный дефицит сил, угрозу своему состоянию, он на автопилоте переходит в «режим экономии».



Именно изобилие ресурсов здоровья позволяет нам щедро тратить свои силы и направлять их в полном объеме на важные задачи. Энергия начинается с физического уровня, где ее обеспечивают питание, движение, сон. С физического уровня она переходит на психологический, где реализуется в стрессоустойчивости и умении концентрировать внимание. Дальше, на личном и социальном уровнях, она раскрывается уже в виде целей, ценностей, смыслов, которые и руководят нашими действиями.

“

Желание стать сильнее, наращивать личные ресурсы, развивать способности, воля к жизни и к власти над собой, инстинкт выживания и самосохранения — это естественные и здоровые побуждающие импульсы, которые есть в каждом человеке.

”

Прислушайтесь к себе, прислушайтесь к своему телу — оно хочет жить в полную силу. Дайте себе эту возможность жить здоровым и энергичным каждый день вашей жизни.

Стать красивее и привлекательнее

Оздоровление? Во-первых, это красиво. Это запрограммировано эволюционно: привлекательность воспринимается как здоровье. При этом речь идет не только про физическую привлекательность, но и про психологическую устойчивость. Пропорции лица, симметрия, походка, соотношение талия-бедр, запах и другие «признаки красоты», конечно, имеют большое значение. Но здоровый человек также расслаблен, харизматичен, внимателен к другим и тем самым привлекает внимание.

Психологическое здоровье и уверенность не менее заметны, чем физическая красота: даже «блеск глаз» — это не просто метафора, а достаточно точный показатель здоровья.

Я получаю эстетическое удовольствие от здоровых людей, рядом с ними приятно находиться, с ними приятно иметь дело. Замечу, что, когда ты здоров, налаживаются и отношения с самим собой: намного радостнее жить, когда человек в отражении отлично выглядит. Ваше желание быть красивым естественно, поддерживайте и поощряйте его!



Жить дольше

Страх смерти и немощности пугает людей. Часто здоровье воспринимается как возможность прожить дольше, избежать либо минимизировать беспомощность и хрупкость старческих лет, продлить не просто годы, а именно активное время своей жизни. Ведь сейчас, на фоне увеличения продолжительности жизни, растет количество болезней, которые омрачают последние годы самого человека и состояние окружающих его людей.

Здоровый образ жизни сам по себе не может радикально продлить жизнь, а супердолгожители в большинстве своем имеют к этому генетическую предрасположенность. Но простые правила поддержания здоровья могут в среднем продлить жизнь мужчин на 7–8 лет, а женщин — на 10 лет, а также заметно уменьшить риск многих заболеваний.

Вы не просто проживете дольше, но еще и сможете дольше оставаться молодым, отдалять, отсрочивать заболевания. Это в ваших руках. И самое важное: здоровье очень сильно улучшает качество жизни практически во всех ее аспектах!

Стать счастливее

Вопрос счастья — это тоже во многом вопрос здоровья. Ведь качество нашего ума — это качество всей нашей жизни. Разве может быть здоровым несчастный человек? Конечно,

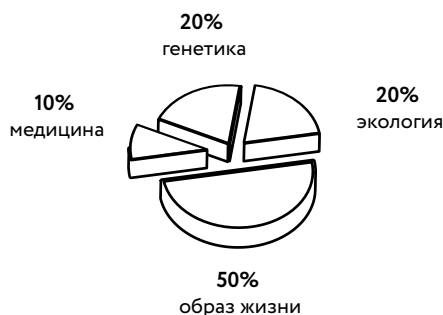
но, нет! Парадокс: имея намного больше, чем наши предки, мы не просто не стали счастливее, но и напротив — ведь депрессия становится все более распространенной.

Депрессия может возникать в связи со множеством биологических факторов, включая ожирение, хроническое воспаление, нарушение работы щитовидной железы, снижение уровня тестостерона и т. п., а не только из-за стресса.

Большое значение имеет и генетика: уровень самочувствия на 35–40% определяется генами. Например, носители «длинных» вариаций серотонинового гена 5-HTTLPR счастливее обладателей «коротких» вариаций. А может, дело в низком уровне лития в питьевой воде или дефиците фолиевой кислоты? Как видите, вопрос счастья во многом связан с нашей биологией.

“ Если вы часто и подолгу чувствуете себя несчастным — это может быть симптомом заболевания. А для счастья нужно как физическое, так и психическое здоровье. ”

Счастье — это опыт и полнота жизни. Не просто обладание деньгами, но и возможность больше потратить лично на себя: на здоровье, на тренера, на психотерапевта. Счастье — это процесс, практика, а не результат. И ему, как и любому другому навыку, можно научиться. Стремление к счастью — это неотъемлемое право каждого человека.



Аристотель считал, что счастье — это не столько гедония, то есть удовольствие от еды или музыки, сколько эвдаймония — удовлетворение от правильной жизни.

Счастье — это не кайф, эйфория, удовольствие или просто преобладание позитива над негативом. Ученые доказали существование так называемого гедонистического парадокса — сознательное стремление к счастью или удовольствию снижают их. Действительно, попытки достичь счастья через самостимуляцию не имеют смысла.

Будда сравнивал чувственные удовольствия с костью без мяса, брошенной собаке. Когда она начинает грызть сухую кость, то ее острые края ранят десны собаки, течет кровь. Собаке кажется, что это сочная и вкусная кость, и рвение ее только увеличивается. Пытаясь бежать за удовольствием, мы лишь теряем счастье.

Счастье — это смысл, цель, вовлеченность. Уже несколько десятилетий философы говорят об «эпидемии бессмысленности», которая порождает экзистенциальный вакуум. Причины кризиса — это подавление и ослабление биологических инстинктов, разрушение традиционных ролей и малое количество людей, способных самостоятельно создавать смыслы в своей жизни. Поэтому многие заполняют внутреннюю пустоту нездоровым поведением.

Счастье — это и радость от раскрытия своего потенциала, и отношения с другими людьми. У более счастливых людей больше близких и качественных связей. Наши социальные связи — это своеобразный буфер от ударов жизни. Низкий уровень осознанности и «блуждание ума» снижает уровень счастья, а вот практика осознанности или состояние потока повышают его.

Каждый из ресурсов здоровья, которые мы будем изучать в этой книге, имеет прямое отношение к счастью, ведь счастливые люди заметно дольше живут и меньше болеют. Поэтому я надеюсь, что книга сделает вас не только здоровее, но и счастливее.



Вопросы и задания

1. Для достижения каких целей вам нужно здоровье? Хватит ли вам того, что есть у вас сейчас? Сколько лет вы бы хотели прожить?

2. Какие ваши физические и психические характеристики повысят вероятность достижения ваших целей? Вам важно быть внимательнее, красивее, умнее, энергичнее? Что для вас означает быть счастливым?

3. Знаете ли вы кого-то, кто был вынужден закончить проект, уйти с работы по причинам здоровья? Возможно ли, что причиной была не сама работа, а низкий уровень здоровья?
