

СТИВЕН ГАНДРИ

ПАРАДОКС ДОЛГОЛЕТИЯ

**КАК ОСТАВАТЬСЯ МОЛОДЫМ
ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ:
НЕВЕРоятные факты о причинах
старения и неожиданные
способы их преодолеть**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 613.2
ББК 51.230
Г19

The Longevity Paradox
HOW TO DIE YOUNG AT A RIPE OLD AGE
STEVEN R. GUNDRY

Copyright © 2019 by Steven R. Gundry.

Published by arrangement with Harper Wave,
an imprint of HarperCollins Publishers

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
akr11_ss, Amosenkova Julia, Andi Muhammad Hasbi H, Anna Tarankova,
Anne Mathiasz, Drawlab19, Giamportone, Goderuna, Good Job, hancik,
IUROVSKAIA EKATERINA, Lorelyn Medina, madpixblue, Nicetoseeya,
Rabbixel, Roi and Roi, Sudowoodo, svtdesign, tetsuu,
Vectors bySkop / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

В оформлении обложки использованы элементы дизайна:
eka julian0 / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Гандри, Стивен.

Г19 Парадокс долголетия. Как оставаться молодым до глубокой старости: невероятные факты о причинах старения и неожиданные способы их преодолеть / Стивен Гандри ; [перевод с английского А. Люминой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 512 с. — (Парадоксы здоровья. Исследования доктора Гандри).

ISBN 978-5-04-232914-2

Знаете ли вы, что жители голубых зон — люди, живущие дольше всех на Земле, — питаются самой разнообразной едой. Вопрос не в том, что они едят, а в том, чего не едят. Новая книга доктора Гандри посвящена парадоксальным фактам, связанным с настоящим здоровым долголетием: животные жиры сокращают нашу жизнь, избыток железа в организме приводит к раннему увяданию, а быстрый метаболизм — способ жить ярко, но быстро. Сотни научно доказанных фактов и настоящая программа, включившись в которую вы сможете дожить до глубокой старости в полном здравии.

УДК 613.2
ББК 51.230

© Gundry S., текст, 2019
© Люмина А., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-232914-2

В этой книге содержатся советы и информация, связанные со здоровьем. Они должны использоваться в качестве дополнения, а не замены рекомендациям вашего врача. Если вы имеете или подозреваете у себя проблемы со здоровьем, рекомендуем вам обратиться к лечащему врачу, прежде чем использовать какие-либо медицинские программы или методы лечения. Были предприняты все усилия, чтобы гарантировать точность информации, содержащейся в книге, на момент ее публикации. Однако организм каждого человека уникален, а потому издатель и автор просят вас следовать любым методам и рекомендациям только после консультации со специалистом.

Посвящается Эдит Морри, известной под именем
«Мишель» во всех моих книгах.

5 мая 1912 — 15 апреля 2018

Спасибо тебе за то,
что показала мне и моим читателям,
как умереть молодой в преклонном возрасте.

Ты продолжаешь вдохновлять меня день за днем.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 13

ЧАСТЬ. 1

МИФЫ О СТАРЕНИИ 31

ГЛАВА 1.

Ваша судьба в руках
древних генов 35

Друзья кишечника за работой 40

Сестринство бактерий 43

Эволюция друзей кишечника 52

Яд для друзей кишечника 58

ГЛАВА 2.

Защита и оборона 59

Из неблагополучного района 68

Космические захватчики 77

А вы думали, глютен вреден	84
Выживает сильнейший	88
Стволовые клетки и долголетие	96
Циклическая природа долголетия	102
Укрепление ворот	108

ГЛАВА 3.

То, что, по вашему мнению, дарит молодость, — на самом деле, приближает старость.....	114
Семь смертных мифов о старости.....	115

ЧАСТЬ 2

РАЗГОВОР О РЕГЕНЕРАЦИИ 155

ГЛАВА 4.

Омоложение изнутри и снаружи.....	158
Болезни сердца как аутоиммунное заболевание	159

Скажите белкам прекратить вызывать МЧС	166
Холестерин — невинный сторонний наблюдатель	171
Триглицериды — настоящие враги	180
Циклическая природа рака	185
Рак и иммунитет	190

ГЛАВА 5.

Танцуй до старости	200
Из-за чего происходит изнашивание	202
Сохраняйте кости и мышцы сильными, здоровыми и голодными.....	207
Куй железо, пока горячо	215
Постоянные кардиотренировки = постоянный стресс.....	225

ГЛАВА 6.

Память в преклонном возрасте.....	232
Головной мозг — на самом деле второй мозг	234
Войска на заставе.....	238

Промывайте мозг каждую ночь	246
Система поддержания общего порядка и чистоты в мозге	248
Еда для мозга	253
С рыбным привкусом	258
Друзья кишечника — йоги	261

ГЛАВА 7.

Как с возрастом выглядеть моложе	269
Друзья кишечника и вес	272
Эндокринные нарушения — причина полноты	274
Кожа — это кишечный эпителий наизнанку	287

ЧАСТЬ 3.

ПРОГРАММА «ПАРАДОКС ДОЛГОЛЕТИЯ»	298
--	------------

ГЛАВА 8.

«Парадокс долголетия»: продукты	304
--	-----

Самая лучшая еда для друзей кишечника	305
--	-----

ГЛАВА 9.

«Парадокс долголетия»: план питания	344
Дни имитации поста	347
Свободные дни	357
Дни ограничения калорий по желанию.....	376
Интенсивная чистка по желанию	378

ГЛАВА 10.

«Парадокс долголетия»: образ жизни	383
Часть первая: победить стресс.....	384
Часть вторая: обновление	397

ГЛАВА 11.

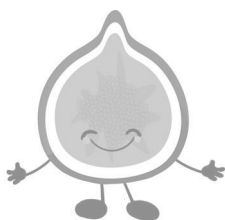
«Парадокс долголетия»: рекомендации по выбору БАД.....	409
Значение биологически активных добавок	409

ГЛАВА 12.

«Парадокс долголетия»: рецепты.....	432
Суп из лука-порей «Долголетие»	433
Мисо-суп с чечевицей и грибами шиитакэ.....	434
Крем-суп из цветной капусты и пармезана.....	436
Горький зеленый салат с грецким орехом и заправкой из голубого сыра	438
Салат из рукколы с растительным тофу, темпе без злаков или «стейк» из цветной капусты и лимонный винегрет	439
Салат романо с авокадо, соусом песто из кинзы и темпе без злаков.....	441
Ролл из растительного тофу, рукколы, авокадо и водорослей с соусом песто из кинзы	443
Лодочки из салата романо с гуакамоле.....	446
Лимонная брюссельская капуста, кудрявая капуста (браунколь) и лук со «стейком» из капусты.....	447

Соте из кочанной и кудрявой капусты с темпе без злаков и авокадо	448
Запеченная брокколи с «рисом» из цветной капусты и соте из лука	450
Салат из зеленого манго с грушей	451
Салат со шпинатом и оладушками из чечевицы и цветной капусты.....	452
Ньокки из сладкого картофеля со сливочно-грибным соусом	456
Вегетарианские бургеры или фрикадельки с грецкими орехами с чечевицей	459
Жареная брокколи с соусом из грецких орехов и мисо	461
Тушеное темпе с грибами и тимьяном.....	462
Острая поджарка из «фасоли» с чечевицей	464
Имбирно-кокосовый «рис» из цветной капусты	465
Карри из чечевицы с брокколи.....	467
Обжаренная «мамалыга» из пшена с острыми яйцами	468
Запеченные феттучини с грибами и артишоками	470

«Жареный рис» из цветной капусты	472
Пудинг из сладкого картофеля и кокоса	473
Маффины с черникой и пастой мисо.....	475
Мексиканский шоколадный «рисовый» пудинг	476
«Орчата» из грецкого и мускатного ореха	479
Зеленый смузи.....	480
«Костный» бульон из пармезана.....	481
Грибной бульон с мисо.....	483
Бальзамический соус «барбекю» с мисо	484
Кунжутная заправка с мисо.....	485
«Паштет» из чечевицы с базиликом	486
ПОСЛЕСЛОВИЕ.....	489
БЛАГОДАРНОСТИ.....	492
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	496



ВВЕДЕНИЕ

Это проверка

ПОКА Я РАБОТАЛ НАД ЭТОЙ КНИГОЙ, Эдит Морри, которую во всех своих предыдущих публикациях я называл «Мишель», тихо и безмятежно окончила свои земные дни за две недели до своего 106-летия. Я познакомился с Эдит вскоре после того, как перевел свою практику из Университета Лома-Линда в Палм-Спрингс в штате Калифорния. Когда она впервые вошла в мой кабинет, я увидел стройную, высокую, подтянутую, красивую женщину с роскошными волосами, разодетую в пух и прах. На первый взгляд мне показалось, что ей около 65 лет. Но после того как я заглянул в карточку, у меня затряслись руки. Никакие не 65, не 75 и даже не 85. Ей было уже за девяносто! Женщина уверенно носила 9-сантиметровые каблуки (я не шучу) и выглядела неправдоподобно молодо, хотя ее документы упрямо говорили о том, что на самом деле ей уже очень много лет.

Лома-Линда — это одна из знаменитых «голубых зон», в которой люди остаются здоровыми до глубокой старости. Пока я там работал, мне довелось повстречать множество здоровых столетних

пациентов. Тем не менее встреча с Эдит меня совершенно поразила. Она была живым воплощением парадокса: хронологическая старость, облеченная в невероятно молодую и энергичную физическую форму.

Эдит сказала мне, что недавно приходила на одну из моих лекций и что я напомнил ей другого специалиста, который говорил о проблеме правильного питания



Парадокс долголетия — это способность умереть молодым в пожилом возрасте. Многие считают подобное фантастикой. Как же они ошибаются!

более семидесяти лет назад, когда ей было всего 20 лет. Этим специалистом был Гейлорд Хаузер. Она старалась придерживаться его рекомендаций с тех самых пор и до сего дня. Она купила и прочла все его книги, перешла

на предложенную им диету и не отступала от выбранного направления, даже когда ее мужа (она похоронила двух мужей, один из них был врачом) называли ее сумасшедшей. Следуя всю жизнь рекомендациям доктора Хаузера, она оставалась в отличной физической форме.

Я не мог поверить, что судьба наградила меня знакомством с такой удивительной женщиной. Я засыпал ее вопросами, надеясь узнать больше о методе доктора Хаузера и о том, как ей удается поддерживать здоровье и жизнерадостность в течение многих лет. Хотя я стал ее лечащим врачом и оставался им до последнего часа, я могу с уверенностью сказать, что она меня научила большему, чем

смог ее научить я. Она показала мне, что парадокс долголетия, каким я его видел, — то есть способность умереть молодым в преклонном возрасте — на самом деле был объективной реальностью, в которой каждый из нас может жить.

Со временем, получая все больше подробностей о диете Эдит (а также о методе Хаузера), я занялся изучением проблем долголетия и обнаружил еще один парадокс, который контролирует старение. Нечеловеческие древние гены обладают властью над нашим возрастом, и они способны давать нам молодость. Как же это возможно? Пристегните ремни, наше приключение начинается прямо сейчас.

В книге «Парадокс растений» я просил своих читателей сесть в воображаемую машину времени и совершить путешествие на 450 миллионов лет назад, во времена, когда на Земле существовали лишь растения. Они господствовали на нашей планете около 90 миллионов лет, пока не появились первые насекомые, которые принялись их поедать. Для растений настали сложные времена, но они решили не сдаваться без боя. Растения — удивительные живые существа, способные превращать солнечный свет в материю. Этому искусству мы с вами пока еще не обучены. Они не позволили таким мелочам, как появление миллионов крохотных хищников, встать у них на пути к процветанию и размножению. Они развили различные защитные механизмы, чтобы обезопасить себя и свое будущее. К ним относятся химические соединения, которые отравляют, парализуют или захватывают хищников