

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

Это проверка .....9

## ЧАСТЬ 1.

МИФЫ О СТАРЕНИИ ..... 21

Глава 1. Ваша судьба в руках древних генов ..... 25

Друзья кишечника за работой..... 28

Сестринство бактерий..... 30

Эволюция друзей кишечника ..... 36

Яд для друзей кишечника ..... 40

Глава 2. Защита и оборона ..... 47

Из неблагополучного района ..... 48

Космические захватчики ..... 54

А вы думали, глютен вреден ..... 58

Выживает сильнейший ..... 60

Стволовые клетки и долголетие ..... 66

Циклическая природа долголетия ..... 70

Укрепление ворот..... 74

## Глава 3.

То, что, по вашему мнению, дарит молодость, — на самом деле, приближает старость .....	79
Семь смертных мифов о старости.....	80

## ЧАСТЬ 2.

## РАЗГОВОР О РЕГЕНЕРАЦИИ.....107

Глава 4. Омоложение изнутри и снаружи.....	111
Болезни сердца как аутоиммунное заболевание .....	112
Скажите белкам прекратить вызывать МЧС.....	116
Холестерин — невинный сторонний наблюдатель.....	119
Триглицериды — настоящие враги.....	125
Циклическая природа рака .....	128
Рак и иммунитет.....	132
Глава 5. Танцуй до старости.....	139
Из-за чего происходит изнашивание .....	141
Сохраняйте кости и мышцы сильными, здоровыми и голодными.....	144
Куй железо, пока горячо.....	149
Постоянные кардиотренировки = постоянный стресс.....	155
Глава 6. Память в преклонном возрасте .....	161
Головной мозг — на самом деле второй мозг .....	162
Войска на заставе.....	165
Промывайте мозг каждую ночь .....	171
Система поддержания общего порядка и чистоты в мозге .....	172
Еда для мозга .....	175
С рыбным привкусом.....	178
Друзья кишечника — йоги .....	180

---

Глава 7. Как с возрастом выглядеть моложе .....	187
Друзья кишечника и вес .....	189
Эндокринные нарушения — причина полноты .....	190
Кожа — это кишечный эпителий наизнанку .....	200

### ЧАСТЬ 3.

## ПРОГРАММА «ПАРАДОКС ДОЛГОЛЕТИЯ» ..... 209

Глава 8. «Парадокс долголетия»: продукты.....	213
Самая лучшая еда для друзей кишечника.....	214
Любимые блюда зловередных микробов .....	233

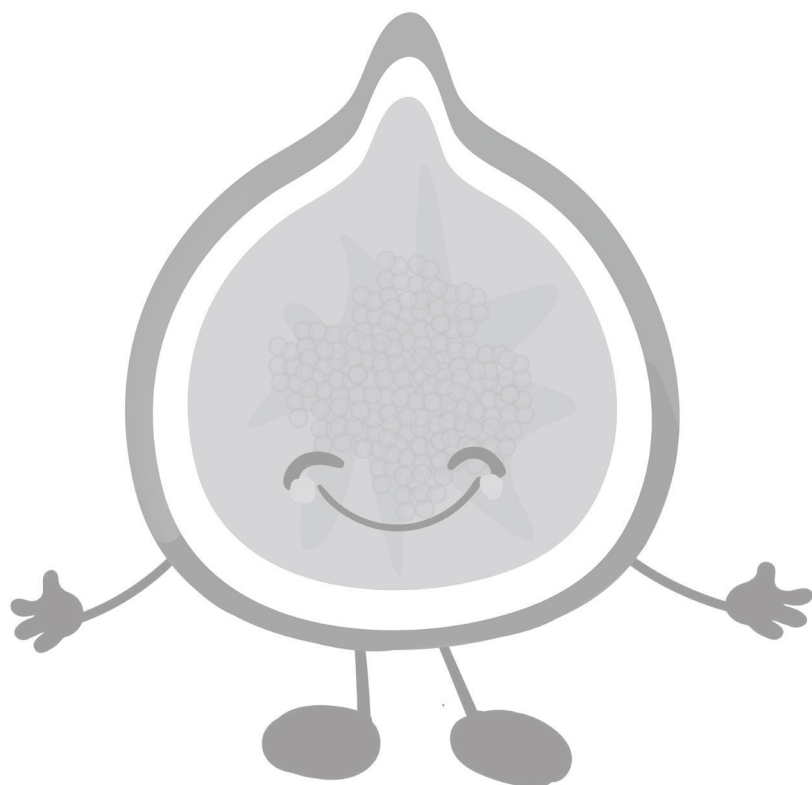
Глава 9. «Парадокс долголетия»: план питания.....	241
Дни имитации поста .....	243
Свободные дни .....	252
Пищевые планы .....	262
Дни промывания мозгов .....	263
Дни ограничения калорий по желанию .....	264
Интенсивная чистка по желанию .....	266

Глава 10. «Парадокс долголетия»: образ жизни.....	269
Часть первая: победить стресс.....	270
Часть вторая: обновление .....	278

Глава 11.	
«Парадокс долголетия»: рекомендации по выбору БАД.....	287

Глава 12. «Парадокс долголетия»: рецепты .....	303
Супы и салаты .....	304
Основные блюда .....	320
Сладости .....	331
Напитки .....	335
Заправки, соусы и основы .....	336

ПОСЛЕСЛОВИЕ .....	343
БЛАГОДАРНОСТИ .....	347
ПРИМЕЧАНИЯ .....	349
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ.....	387
ОБ АВТОРЕ .....	394



## **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 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 мужья (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 удастся 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



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

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 и других живых существ, приносящих растениям болезни и лишаящих их благополучия. В книге «Парадокс растений» я писал, что проблемы со здоровьем, с которыми сталкивается современный человек, являются результатом необдуманного потребления этих самых защитных химических соединений. (Ничего страшного, если вы еще не читали «Парадокс растений» — для того чтобы усвоить материал из этой книги, вам не обязательно сначала обращаться к предыдущей!)

Теперь я прошу вас снова сесть в машину времени вместе со мной и отправиться еще дальше в прошлое, во времена, предшествовавшие появлению растений: примерно на три миллиарда лет назад.

Мы окажемся в открытом бескрайнем космосе в окружении бактерий и других одноклеточных организмов, которые способны расти и делиться без кислорода. На самом деле, хоть в это и сложно поверить, кислород смертельно опасен для этих одноклеточных малышек. Немного забегаю вперед скажу, что они прекрасно чувствуют себя в ядовитой для человека сероводородной среде. Но вот с атмосферой начинают происходить изменения: в ней повышается уровень кислорода. Наши бактерии, однако, привыкли

к анаэробной (бескислородной) среде. Неожиданно окружающий мир становится опасным, потому что кислород может привести их к гибели.

Как и любые другие живые существа, **бактерии-прокариоты, за которыми мы сейчас наблюдаем, повинуются биологическому императиву и стремятся выжить и передать свою ДНК потомкам.** С этой целью они разработали хитроумный план, с помощью которого смогли защитить себя от смертельно опасной окружающей среды. Они проникли внутрь других одноклеточных организмов и заключили с ними сделку, которая навсегда изменила курс течения жизни на Земле. За пищу и кров бактерии предложили своим хозяевам дополнительную энергию, которую те могли использовать для осуществления функций и выживания. В результате этого соглашения возникли клетки более высокого порядка — эукариоты, из которых состоят тела водорослей, грибов, растений и животных, в том числе и наши тела.

Теперь давайте вернемся к машине времени и улетим вперед, в двадцать первый век. Что если я скажу, что те самые «подселенные» бактерии до сих пор живут в наших клетках? Как говорится, правда иногда диковиннее вымысла. **Поглощенные хозяевами бактерии носят название митохондрии.** Их работа заключается в преобразовании кислорода, который попадает в тело при дыхании, и калорий, которые попадают в организм с пищей, в энергию, необходимую для всех клеток тела. Но не все типы бактерий смогли вступить в такие отношения с одноклеточными хозяевами миллиарды лет назад. Что же случилось с теми, кто не смог договориться? В то время как бактерии в клетках создавали энергию и помогали им развиваться в существа с более сложной структурой, уровень кислорода в атмосфере продолжал повышаться. **Оставшиеся снаружи бактерии нашли спасение от смертельного кислорода в толстой кишке животных, где обстановка напоминала им родное анаэробное пространство,** в котором они прежде счастливо жили на протяжении миллиардов лет.

Будет ли находиться «за гранью» мое предположение о том, что в действительности бактерии создали животных, в том числе человека, для того чтобы уберечь себя от воздействия кислорода и продолжать жить на планете Земля? Кстати о нахождении «за гранью»: предположим, я скажу вам, что бактерии кишечника находятся в постоянной связи со своими близкими

родственниками — митохондриями в клетках — и рассказывают им, как идут дела «на другой стороне». Что вы на это скажете? Это и многое другое мы обсудим в последующих разделах книги.

Возможно, сейчас вы задаете себе вопрос, какое отношение вся эта информация имеет к долголетию? Самое прямое. Вы — это дом для множества бактерий, и все, что происходит с вами, зависит от того, что происходит с ними. Вначале сложно признать, что ваша судьба находится в руках триллионов бактерий, которые живут внутри вашего тела, на его поверхности и в непосредственной с вами близости. Вот что я вам скажу: на самом деле, вы не являетесь тем, кем себя считаете. Настоящий вы — или, скорее, цельный вы — включает в себя все живущие в вас бактерии. Ваше «я», с которым вы давно знакомы, это только малая часть вас самих. Более того, 90 процентов клеток вашего «я» не являются человеческими клетками. Это клетки бактерий, вирусов, грибов и червей, которые живут внутри вашего тела и на его поверхности. Совокупность этих микроорганизмов называется микробиом, или (если вы прилежно читали «Парадокс растений», то вспомните) холобиом.

**Человек - это дом для огромного количества бактерий.  
То, что происходит с нами, напрямую зависит от того,  
что случается с ними!**



Таким образом, долголетие человека напрямую связано с судьбой древних организмов: старейшая часть нашего тела обладает способностью дарить нам молодость. Все сводится к стремлению бактерий выжить и передать свою ДНК потомкам. В сущности, ваше тело — это многоквартирный дом, в котором живут представители вашего микробиома или, как я их называю, микробы. Вы — это их дом. Как вы вскоре убедитесь, если вы будете для них хорошим и гостеприимным хозяином, они будут исключительно порядочными жильцами. Они станут поддерживать бытовые приборы в рабочем состоянии, следить за проходимость водопроводных труб и даже своевременно менять краску на фасаде. С другой стороны, если вы будете кормить их продуктами, от которых им плохо, пускать к ним самовольных поселенцев

и не будете обновлять гниющий фундамент, то они погибнут, а вместе с ними разложится и ваше тело. Наши отношения с микробами всегда были и остаются симбиотическими. Другими словами, их здоровье зависит от нас — и наоборот. Вы заботитесь о них, а они заботятся о вас — и так продолжается всю жизнь.

В дополнение к 90 процентам инородных клеток, мы, люди, состоим в основном из инородных генов. Хотите верить, хотите нет, но **99 процентов всех генов, которые составляют наше «я», принадлежат бактериям, вирусам и простейшим, а не человеку.** Существует очень небольшое число человеческих генов, и мы делим их с нашими ближайшими родственниками-приматами — шимпанзе и гориллами. На самом деле в попкорне, который вы едите, почитывая мою книгу (это проверка: вы никогда не стали бы брать в руки кукурузу после книги «Парадокс растений») насчитывается 32 000 генов, а у человека их только 20 000 (1). Как это могло

произойти? — спросите вы. В кукурузе больше генов, чем в нас? Ведь мы намного сложнее, чем безмозглое растение! Ладно, допустим кукуруза нас уделала, но у нас все равно больше генов, чем у какого-либо другого животного, верно? Нет, не верно! Дафния — водяная блоха — обладает наибольшим среди всех животных количеством генов.



Наше долголетие напрямую зависит от состояния бактерий внутри нашего организма. Если вы заботитесь о них, они заботятся о вас — и так продолжается всю жизнь.

У нее их 31 000, и она занимает второе место после кукурузы (2).

Если у человека так мало генов, то как он мог стать существом высшего порядка? Что отличает нас от других животных? Если кратко, то это — бактерии.

Когда человек эволюционировал, его бактерии изменились. Бактерии, а не гены сделали нас людьми (3). Возможно, сейчас это вас шокирует, но правда такова: все, что с нами произошло и произойдет в будущем, определяется состоянием бактерий в кишечнике, в ротовой полости и на поверхности кожи. Давайте перенесем внимание с 1 процента человеческих генов и позаботимся об оставшихся 99 процентах генов, которые делают нас теми, кто мы есть.

Возможно, вам не доставляет удовольствия мысль о том, что мы не обладаем полнотой власти над собственным телом.

Но на самом деле истина не так печальна. Когда мы научимся правильно заботиться о своих микробах, мы сможем взять под контроль старение организма и продлить годы жизни. Ваша судьба не диктуется генами — ею управляет микробиом. Ежедневно ваш выбор пищи и способов ухода за собой влияет на благополучие микробов и их жилищ. Поразительно, но — это нужно запомнить на будущее — все, что происходило с вашими родителями, бабушками и дедушками, все, что вы узнали о себе на Ancestry.com или из 23andMe, не оказывает какого-либо значительного влияния на вашу судьбу и продолжительность жизни. **Ваша жизнь зависит от триллионов мельчайших организмов, которые живут внутри вас.**

Микробы следят за состоянием своего многоквартирного дома и оказывают ему огромную поддержку: они заинтересованы в том, чтобы их дом сохранялся в хорошем состоянии как можно дольше. Выживание микробов напрямую зависит от вас, а ваша жизнь зависит от них. В своих рассуждениях мы опираемся на эксперименты с мышами, которых ученые начисто лишили всех микробов (они с рождения не контактировали с бактериями, которые в нормальных условиях населяют кишечник мышей). Продолжительность жизни «стерильных» мышей была значительно короче, они чаще болели, чем мыши с нормальным микробиомом, потому как без взаимодействия с бактериями их иммунная система не смогла развиться в достаточной мере (4). Ваши микробы (или «друзья кишечника», как я иногда их называю) хотят вам помочь. Вы находитесь у руля своего здоровья и долголетия, если и только если, а также тогда и только тогда, когда вручаете им свою судьбу — признаете другую, невидимую часть своего я.

На страницах этой книги я предложу вам полное руководство по уходу и питанию друзей кишечника. Более того, я проведу для вас Google Maps тур по всей территории, которую населяет ваш холобиом. Как бывает в любом густонаселенном городе, наряду с порядочными представителями холобиома внутри вас живут также и неблагополучные граждане. Если вы придерживаетесь стандартной западной диеты и ведете соответствующий ей образ жизни, то неблагополучные жители получают возможность захватить власть. Они разрушают важнейшую для здоровья стенку кишечника, которая отделяет его жителей от вас, заставляют всех считаться с их нуждами, захватывают потоки питательных веществ и лишают

человеческие клетки еды и связи, которая необходима для нормальной жизни и развития. Разбойники захватывают улицы, и бедные друзья кишечника вынуждены прятаться на задворках.

Но выход из этого положения есть: если вы начнете морить голодом неблагополучных жителей и поддержите порядочных граждан, то их численность возрастет, они смогут заново отстроить разрушенные стены и вдохнуть новую жизнь в разграбленный город. Самое интересное, что хорошие бактерии начнут сами подсказывать вам, что им нужно для процветания и успеха.



**В кукурузе содержится 32 000 генов, в дафнии — водяной блохе — 31 000. У человека — всего 20 000.**

**И тем не менее мы занимаем главенствующее положение в этом мире, а помогают нам — бактерии.**

Бактерии кишечника не только определяют состояние вашего здоровья и отмеряют продолжительность жизни, они также влияют на ваше поведение. Во время составления карты человеческого микробиома в 2017 году мы открыли, что **сложные формы жизни, такие как человек, у которых меньше генов, чем у растений и блох, большую часть имеющейся информации загружают на так называемое «бактериальное облако», которое обладает огромной вычислительной мощностью.** Так как бактериальный геном состоит из множества генов, делится и воспроизводится крайне быстро, то ваш холобиом служит для передачи информации о состоянии внешнего мира «вам», вашей иммунной системе и органеллам в клетках. Хотя геном бактерии сопоставим с одной десятой генома человеческой клетки, Национальный институт здравоохранения США (NIH) говорит о том, что микробиом привносит 8 миллионов генов в тело человека. Это означает, что в нас присутствует в 360 раз больше бактериальных генов, чем человеческих! (5) Так как бактерии очень быстро делятся и обладают внушительной генетической «вычислительной мощностью», друзья кишечника умеют практически мгновенно обрабатывать поток информации и обмениваться данными и даже влиять на наши мысли и действия.

Уже несколько лет я получаю истинное удовольствие и все еще немного удивляюсь, когда мои пациенты с зависимостью

от фаст-фуда или любители мяса с картошкой переходят на программу «Парадокс долголетия» и через пару месяцев сообщают мне, что теперь не могут жить без салатов и зелени. Их шокирует их собственное поведение. Все потому, что их начинает потихоньку удаленно контролировать группа микробов — друзья кишечника. Они четко и ясно требуют заботы о себе и о своем жилище. Вы будете замечать работу этого принципа в течение всего нашего путешествия: дай дружественным микробам то, что им нужно, и они отплатят тебе взаимностью (6). Но самое прекрасное, что враждебные микробы, внушающие вам страсть к пищевому мусору, покинут незаконно занятую жилплощадь и перестанут терзать вас и ваше тело.

Возможно, вы задаетесь вопросом, с чего я взял, что плохие микробы побеждают? Ведь сегодня люди заботятся о своем здоровье лучше и живут дольше, чем когда-либо. Не спешите с выводами. Мы живем среди множества ложных представлений о старении, которые мы вскоре обсудим, и главнейшее из заблуждений заключается в том, что мы достигли небывалого долголетия. Да, средняя продолжительность жизни увеличилась за последние пять десятилетий. В 1960 году средняя продолжительность жизни американца составляла 66,4 года. К 2013 году она увеличилась на десять лет (7). Женщины жили 73,1, а сегодня живут 81,1 соответственно. Увеличение продолжительности жизни зависит от изобретения вакцин, антибиотиков и развития гигиены — это оружие, которое мы направили в сторону главных врагов долголетия, а именно инфекционных заболеваний, которые в основном поражали маленьких детей. Возможно, мы достигли предела в контексте современных методов лечения. К сожалению, за последние три года продолжительность жизни снизилась! (8) Напомню, что люди могли доживать до глубокой старости с незапамятных времен. Одним из моих кумиров является Луиджи Корнаро, автор научных трудов «Как дожить до 100 лет» и «Рассуждения о трезвой жизни», который дожил до 102 лет в период с 1400 по 1500 годы! (Не бойтесь: «трезвая» жизнь Корнаро не обходилась без 500 миллилитров — около двух третей бутылки — красного вина ежедневно).

Сегодня мы становимся свидетелями уменьшения продолжительности жизни и серьезного сокращения периода здоровья, то есть времени, когда человек способен полноценно функционировать. Большинство людей сталкиваются с ухудшением состояния