

Фадеева В.  
Свияш Ю.

# Здоровая женщина до 100 лет



Издательство АСТ  
Москва

УДК 613  
ББК 51.204.0  
Ф27

**Фадеева В., Свяш Ю.**

Ф27      Здоровая женщина до 100 лет / Фадеева В., Свяш Ю.;  
авт.-сост. С. Кузина — Москва : Издательство АСТ, 2017. —  
256 с. — (Русские оздоровительные практики).

ISBN 978-5-17-099374-1.

После 40 лет жизнь только начинается! Это правда! Вы молоды, красивы, успешны, самодостаточны и, главное, мудры. В этом нет никаких сомнений. Наша цель — чтобы вы оставались такой умной красавицей еще... 60 лет. Мы не фантазируем, а констатируем. Любой уважающий себя человек XXI века, имеющий в арсенале такое количество современных медицинских методик и панaceй, просто обязан жить хотя бы сто лет. И мы вам в этом поможем.

В этой книге собрано множество разнообразных советов:

- как заботиться о коже и продлить ее молодость;
- как построить собственный рацион питания, чтобы сохранить здоровье и избавиться от лишнего веса;
- как распознать появление болезней и предотвратить их дальнейшее развитие;
- как бороться со стрессом и применять психологические приемы работы над собой;
- как сохранить сексуальную привлекательность и избавиться от возможных проблем.

Над своим календарным возрастом мы не властны, но наш биологический возраст во многом зависит от нас самих. Женщина, активно и радостно идущая по жизни, дисциплинированная, зрелая, имеет полное право скрывать свой реальный возраст по календарю и выглядеть молодой и привлекательной практически так долго, сколько ей этого захочется.

**УДК 613**  
**ББК 51.204.0**

ISBN 978-5-17-099374-1.

© Свяш, Ю.  
© Фадеева, В.  
© ООО «Издательство АСТ»

## ПРЕДИСЛОВИЕ

### «Время урожая»

После 40 лет жизнь только начинается! Это правда! Вы молоды, красивы, успешны, самодостаточны и главное — мудры. В этом нет никаких сомнений. Наша цель — чтобы вы оставались такой умной красавицей еще... 60 лет. Мы не фантазируем, а констатируем. Любой уважающий себя человек XXI века, имеющий в арсенале такое количество современных медицинских методик и панaceй, просто обязан жить хотя бы сто лет. И мы вам в этом поможем.

В этой книге собрано множество разнообразных советов:

- как заботиться о коже и продлить ее молодость;

- как построить собственный рацион питания, чтобы сохранить здоровье и избавиться от лишнего веса;

- как распознать появление болезней и предотвратить их дальнейшее развитие;

- как бороться со стрессом и применять психологические приемы работы над собой;

- как сохранить сексуальную привлекательность и избавиться от возможных проблем.

Несмотря на то что женщина в возрасте 45 или 50 лет не в состоянии иметь такое же тело, как двадцатилетняя, она может быть намного более привлекательной за счет ее личности и внутреннего света. Ее опыт — это чудесное приобретение. Именно в этом возрасте женщина умеет ценить каждое мгновение и радоваться людям, цветам, животным и природе. Она любит себя и близких. Она ценит свое счастье. И все это потому, что она чувствует себя творцом своего счастья. И это чудесное чувство незнакомо молодым девушкам.

Человеческий, особенно, женский организм — удивительная саморегулирующаяся система с огромным запасом жизненных сил (недаром говорят, что у женщины девять жизней, как у кошки).

Старение лишь косвенно зависит от возраста. Геронтология, наука, изучающая закономерности старения организма, констатирует, что граница перехода в это состояние весьма индивидуальна у разных людей. Люди стареют медленно или быстро, равномерно или скачками. Больше того, у них есть возможность поворачивать процессы старения вспять, и это явление естественного омоложения носит название витаукт. Кто из нас не знает, как старят человека нескончаемые заботы, огорчения, горе — все, что выводит нас из равновесия, сбивает привычный жизненный ритм. Нас старит именно стресс.

Конечно, над своим календарным возрастом мы не властны, но наш биологический возраст во многом зависит от нас самих. Женщина, активно и радостно идущая по жизни, дисциплинированная, зрелая, имеет полное право скрывать свой реаль-

ный возраст по календарю и выглядеть молодой и привлекательной практически так долго, сколько ей этого захочется.

Только есть одно условие: своими руками качественно, творчески и изобретательно НЕ творить свое несчастье в полной уверенности, что делаете все правильно. Тогда вредные обстоятельства, козни судьбы и вопиющее несовершенство реальной жизни окажутся за бортом вашей жизни.

Вообще, в последнее время старость в сознании женщин отодвинулась на более отдаленные сроки. По результатам исследований американских психологов, только 4% женщин старше 50 лет ощущают себя пожилыми. Сегодня цифра возраста, которая ассоциируется у них с понятием старость, — 72,6 года.

Но, несмотря на ощущение себя на 25 лет, на активность и успешность, стоит заботиться о своем здоровье. Ваше питание и образ жизни должны быть иными, чем в юности. И вы без особых проблем и неприятностей сможете преодолеть переходный период (климакс) и будете радоваться жизни в новом для вас качестве.

Впереди у вас, вопреки традиционному мнению, лучшая половина вашей жизни — «время урожая», «Вершин Духа», «Единения с сущим», пора подлинной зрелости и мудрости. И пусть вы уже не сможете реально в своем новом качестве родить ребенка, но вы не перестанете быть женщиной и матерью. Подумайте, сколько еще более высоких духовных рождений вы сможете принести в этот мир, помогая младшим найти свое место.

Грустить не о чем. Пришло время для того, чтобы продолжать жить, становиться более зрелой, опираться на собственный опыт, справедливее судить, открывать иные возможности, заводить новые знакомства и привычки, забыть о скуке, быть счастливой и уверенной. Если захотите, то ваша жизнь и в сорок, и в пятьдесят лет, и позже будет интригующей, наполненной любовью, радостью и приятными сюрпризами.

Эта книга именно для Вас, Неповторимой и Единственной. От всей души желаем вам здоровья, любви и счастья.

## ИЗМЕРЯЕМ ВОЗРАСТ

Невозможно однозначно ответить на вопрос о точном возрасте начала старения каждого человека. Но большинство физиологических функций начинает ослабевать только с 45-летнего возраста. Видимо, этим и объясняется существование различных классификаций периодов жизни человека.

Древнегреческий мыслитель Пифагор считал, что *четырем временам года соответствуют четкие периоды жизни человека*, каждый из которых равен 20 годам:

- период становления — до 20 лет;
- молодой человек — 20—40 лет;
- человек в расцвете сил — 40—60 лет;
- старый человек — 60—80 лет.

Согласно *древнекитайской классификации*, человеческая жизнь делится на следующие периоды:

- молодость — до 20 лет;
- возраст вступления в брак — до 30 лет;
- возраст выполнения общественных обязанностей — до 40 лет;
- познание собственных заблуждений — до 50 лет;
- последний период творческой жизни — до 60 лет;
- желанный возраст — до 70 лет;
- старость — после 70 лет.

В соответствии с *международной классификацией возраста Всемирной организации здравоохранения*, действующей в России, существует пять возрастных категорий:

- до 45 лет — молодой возраст;
- 45 — 59 — средний;
- 60 — 74 — пожилой;
- 75 — 90 — старческий, или преклонный;
- 90 и выше — долгожители.

В настоящее время вы — дама в переходном периоде от молодого возраста к среднему, находящаяся в самом расцвете сил.

## Сколько лет вашему телу и душе?

Китайская мудрость гласит: «Надо умереть молодым, но постараться сделать это как можно позже».

Есть люди, которые, казалось бы, перепутали представление о возрасте. Они чувствуют, действуют и выглядят молодо, независимо от того, сколько им лет. Такие женщины уверены, что если сохранить молодость в душе, то старость не наступит никогда! И они правы.

Существует три категории возраста. Паспортный — это фактическое количество лет. Биологический возраст определяется по общему состоянию здоровья, степени зрелости и изношенности организма. Есть и психологический возраст.

Этот тест поможет определить, сколько лет вашему телу.

Проделайте следующие действия, затем подсчитайте сумму получившихся возрастов и разделите на 4. Вы

получите цифру своего примерного биологического возраста на данный момент времени.

### *1. Быстрота реакции*

Попросите кого-нибудь подержать линейку длиной 50 см за отметку «0» вертикально вниз. Ваша рука должна находиться примерно на 10 см ниже. Как только партнер отпустит линейку, попытайтесь поймать ее большим и указательным пальцами.

*Если вы поймали линейку на отметке:*

- 20 см — ваш биологический возраст 20 лет;
- 25 см — 30 лет;
- 35 см — 40 лет;
- 40 см — 50 лет;
- 45 см — 60 лет.

### *2. Гибкость*

Наклонитесь вперед, согните слегка ноги в коленях и попытайтесь ладонями коснуться пола.

*Если вам удалось:*

- полностью положить ладони на пол — ваш биологический возраст между 20 и 30 годами;
- коснуться пола только пальцами — вам около 40 лет;
- руками дотянуться лишь до голеней — вам около 50;
- достать только до коленей — вам уже за 60.

### *3. Равновесие*

Зажмурьте глаза, встаньте на одну ногу. Другую приподнимите от пола на 10 см. Засеките время, в течение которого вы простоите на одной ноге.

*Если вы продержались:*

- 30 секунд и более — ваш возраст соответствует 20-30 годам;
- 20 секунд — 40 годам;
- 15 секунд — 50 годам;
- менее 10 секунд — 60 и старше.

#### *4. Состояние кожи*

Ущипните себя большим и указательным пальцами за тыльную сторону ладони и держите так примерно 5 секунд. Кожа немного побелеет. Засеките время, за которое она восстановится.

*Если кожа восстановилась:*

- менее чем за 5 секунд — вам около 20 лет;
- за 5 секунд — около 30;
- за 8 секунд — около 40;
- за 10 секунд — около 50;
- за 15 секунд — около 60.

Теперь узнайте, сколько лет вашей душе.

Прочитайте следующие утверждения и пометьте, согласны вы с ними или нет.

Варианты ответов: *безусловно* — 2 очка, *иногда* — 1 очко, *вовсе нет* — 0 очков.

- Меня интересуют причины разных событий.
- Я полностью довольна своим телом.
- Мне хотелось бы чаще путешествовать или ездить в командировки.
- Помимо работы у меня много других увлечений.
- Думаю, самое главное дело в жизни у меня еще впереди.

- Что ни делается — к лучшему.
- Моя работа приносит пользу людям.
- Люблю иногда помечтать.
- Музыка поднимает настроение.
- Не могу несколько дней подряд ходить в одинаковой одежде.
- Если я не согласна с убеждениями человека, это совсем не значит, что он мне несимпатичен.
- Как правило, я не сдаюсь, столкнувшись с трудностями.
- Я никогда не испытываю вины.
- У меня хорошее чувство юмора.
- У меня есть близкий человек, с которым я всегда могу поделиться сокровенными мыслями.
- Я получаю удовольствие от физической активности.
- Мне нравится встречаться с новыми людьми.
- Мне хочется чему-нибудь научиться.
- Я стремлюсь выглядеть привлекательно, и у меня это получается.
- Я не позволяю мелким неприятностям нагонять на меня тоску.
- Мне нравится время, в которое я живу.

*Если вы набрали от 38 до 42 очков: у вас есть отличный шанс прожить еще лет сто. Все это замечательно, но рано или поздно вам придется немного повзрослеть и научиться принимать ответственные решения.*

*Если у вас от 30 до 37 очков: вашей душе около 20 лет. Это прекрасно. Но если вы будете продолжать вести себя также, лет через 40 внуки попросят вас остепениться.*

*Если у вас 21 – 29 очков*, то вы находитесь в самом расцвете сил (30-40 лет). Попробуйте поставить перед собой какую-нибудь необычную для вас цель, например перевести книги Набокова на японский язык.

У вас это может получиться!

*Если у вас от 11 до 20 очков*: вам 40-50 лет, и ваша пенсия уже не за горами. Но не стоит смотреть в паспорт. Лучше выгляните в окошко: светит солнце, птички поют. Есть еще чему радоваться!

*Если вы набрали от 10 очков и меньше*: вам явно за 60. Перестаньте жаловаться на жизнь и подумайте, чем бы таким хорошим заняться в ближайшие 50 лет.

# ПРОДЛЕВАЕМ МОЛОДОСТЬ

## Правила для сохранения привлекательности

О том, чтобы выглядеть моложе и привлекательнее, мечтает любая женщина. Для этого вовсе не обязательно немедленно бежать к пластическому хирургу! Ощущение молодости и красоты складывается из таких деталей, как свежий цвет лица, подтянутая фигура, нежная ухоженная кожа и легкая походка уверенной в своей привлекательности женщины... Кроме того, жизнерадостность, оптимизм, способность увлекаться, внутреннее счастье делают женщину красивой. Добавьте улыбку, и потрясающий результат гарантирован!

Ваше настоящее и будущее зависят от вас. Прямо сейчас может начаться самый счастливый этап вашей жизни.

Следующие рекомендации помогут вам оставаться молодой и красивой в любом возрасте.

- Освободитесь от убеждений, которые ограничивают вас и вашу жизнь, откройте сознание для новых идей и точек зрения.

- Делайте все, что можете, для того, чтобы достичь великолепного здоровья. Забудьте о переедании и курении. Не сидите целыми днями перед телевизором. Ходите пешком при любом удобном случае. Спите здоровым полноценным сном.

- Любите и будьте любимой. Вы любимы в любом случае! Всегда найдется хотя бы один человек, который вас любит. Это — вы сами. Не лишайте себя любви. Любите себя! Подбадривайте, хвалите.

- Осознайте, что ваше будущее прекрасно.

- Помогите другим заменить негативные убеждения на позитивные.

- Принимайте и любите себя такой, какая вы есть. Смотрите в зеркало не для того, чтобы выискивать недостатки, а для того, чтобы понять, как вы выглядите. Смотрите на себя объективно, но не критически. Даже наедине с собой обращайтесь больше внимания на свои достоинства, а не на недостатки.

- Всегда следует признавать свои достижения! Погладьте себя по головке и расскажите (прямо сейчас!) о своих успехах хотя бы одному человеку.

- Моложе и лучше выглядят те женщины, которые счастливы и удовлетворены своей жизнью. Когда у вас хорошее настроение, мышцы лица находятся в расслабленном состоянии, это предотвращает мимические морщины и надолго продлевает молодость. Поэтому

станьте творцом положительных эмоций. И неважно, на что они направлены: на семью или любимое дело или хобби. Создайте вокруг себя ауру счастья, научитесь радоваться каждой минуте, простым вещам, которые вы раньше просто не замечали, и вы увидите, что помолодели на 10 лет.

Относитесь к окружающим (особенно к молодежи) спокойно и доброжелательно. Старайтесь исполнять свои мечты. Не откладывайте ваши желания на потом. Если вам хочется чему-нибудь поучиться или попутешествовать, найдите для этого время, силы и средства.

- Имейте в виду, что у долгожителей нет проблемы с лишним весом. Дело в том, что он значительно увеличивает нагрузку на сердце. Хорошая привычка вставать из-за стола с легким чувством голода заметно увеличивает продолжительность жизни. После 40 лет энергетическую ценность пищи следует снизить, а животный жир, содержащий много холестерина, исключить из рациона. Хороший чай (зеленый и черный) — тоже фактор долголетия! Японские ученые сделали удивительное открытие. Они обнаружили, что репчатый лук способен очищать клетки головного мозга и задерживать процесс их старения. Выделяющиеся из лука вещества активизируют и омолаживают клетки, отвечающие за память и эмоции.

- Чтобы оставаться молодой, важно не прекращать активную интеллектуальную работу (это может быть освоение иностранного языка или отгадывание кроссвордов). Функции головного мозга сохранятся дольше.