

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| Глава 1. Зрелость нужно планировать! ...                                 | 5  |
| Глава 2. С каким багажом<br>вы пришли к 50 годам.....                    | 8  |
| Глава 3. Движение — продление<br>молодости .....                         | 40 |
| Глава 4. 50 лет — прекрасный возраст<br>для создания хорошей фигуры..... | 56 |
| Глава 5. Баланс нашего организма.....                                    | 66 |
| Глава 6. Гормональная перестройка<br>организма.....                      | 75 |
| <i>А что же на самом деле<br/>    происходит с организмом?</i> .....     | 76 |
| <i>Гормональнозаместительная<br/>    терапия .....</i>                   | 81 |

## **АЛЕКСАНДР МЯСНИКОВ**

|   |     |
|---|-----|
| Глава 7. Такое важное слово — секс .....  | 87  |
| Глава 8. Стресс — источник всех бед .....   | 100 |
| <i>Как справляться со стрессом самостоятельно</i> ....                            | 105 |
| <i>Не надо нервничать!</i> .....  | 106 |
| Глава 9. Опять болит голова .....   | 108 |
| Глава 10. Сохраним молодость мозга!.....  | 119 |
| Глава 11. Простые упражнения для бодрости .....                                   | 132 |
| Глава 12. Здоровое питание — золотое сечение.....                                 | 135 |
| <i>Фрукты</i> .....   | 142 |
| <i>Овощи</i> .....  | 143 |
| <i>Жиры</i> .....   | 148 |
| <i>Белки</i> .....  | 151 |
| Глава 13. Не жалеем себя, не скулим.....  | 161 |
| <i>Нельзя держать обиду на сердце! Это разрушает!</i> 169                         |     |
| Глава 14. Какие сигналы посылает нам наше тело<br>и как их правильно понять?..... | 171 |
| <i>Дефицит железа в организме</i> .....   | 174 |
| <i>Судороги ног</i> .....   | 175 |
| <i>Выпадение волос</i> .....  | 178 |
| <i>Увеличение лимфоузлов</i> .....  | 180 |
| <i>Отёки</i> .....  | 186 |
| <i>Посмотреть в глаза</i> .....   | 190 |
| <i>Рот</i> .....  | 195 |
| <i>Стул</i> .....   | 204 |
| <i>Зуд</i> .....  | 206 |
| Заключение .....  | 209 |
| Алфавитный указатель.....   | 211 |

## ГЛАВА

# 1

## ЗРЕЛОСТЬ НУЖНО ПЛАНИРОВАТЬ!

...Как-то я познакомился с очень интересным человеком, бывшим шефом спецподразделения израильской разведки. Он значительно меня старше был, и я его спросил: «Ну, как там дальше?!» Он рассмеялся и сказал: «Все так же, только медленнее...» Медленнее...

Сегодня время летит с такой все убыстряющейся скоростью, что становиться просто жутко! После майских праздников почти сразу наступает



## **АЛЕКСАНДР МЯСНИКОВ**

Новый год! Годы мелькают, и вот впереди уже не 35, а страшно произнести сколько! 50!

Но стоит ли бояться возраста?

К сожалению, многие считают, что у человека в 50 лет все уже позади. Они живут только прошлым или заботами детей и внуков. Но правильно ли это?

Моя мама, геронтолог Ольга Халиловна Мясникова, которая ушла из жизни в 94 года, всегда говорила, что надо в любом возрасте быть бодрой, сохранять хорошую физическую форму, любить и быть любимой. Она часто цитировала Достоевского, который сказал: «Никакое воображение не придумает нам того, что дает иногда самая обыкновенная заурядная жизнь. Уважайте жизнь!»

Моя мама говорила, что в 50 лет жизнь только начинается! Именно разменяв пятый десяток, она встретила настоящую любовь, вышла замуж и прожила счастливо со своим любимым. Когда умер ее муж, казалось бы, пропал интерес к жизни. Но лишь на мгновенье! До 90 лет она была полна сил, энергии и желания жить. Она о себе говорила: «Я очень многое люблю,

## **ЗРЕЛОСТЬ НУЖНО ПЛАНИРОВАТЬ!**

многим интересуюсь, у меня ещё полно желаний. И я очень самостоятельная, я не ощущаю себя старухой, — я дама в возрасте!»

Да, все нужно планировать — и дела, и состояние здоровья, и комфортную жизнь в пожилом возрасте. Сорокалетний человек должен планировать жизнь на восемьдесят лет (или, по крайней мере, на шестьдесят) так конкретно, как двадцатилетний строит свои планы на сорок лет вперед. Жизнь после 50 лет отличается от той, что была в любом другом возрасте, и поэтому было бы желательно готовиться к ней заранее.

Но, несмотря ни на что, нужно помнить, что и в 50 лет жизнь только начинается!



## ГЛАВА 2

# С КАКИМ БАГАЖОМ ВЫ ПРИШЛИ К 50 ГОДАМ



В молодости я смотрел на календарь и прикидывал: сколько там до рубежа 1000-летья? А потом считал — сколько же мне тогда будет?! Цифра 47 сбивала с толку: нет, не увижу, люди столько не живут, а если и живут, то в маразме и на каталке! Конечно, прекрасно помню, как смеялся отец,

## С КАКИМ БАГАЖОМ ВЫ ПРИШЛИ К 50 ГОДАМ

когда я рассказывал ему про эпизод, как какая-то старушка упала в электричке в обморок. «Сколько лет было старушке?» — спросил отец. И мой великолепный ответ: «Да лет 30, наверное». Молодость очаровательна! Ее специфическое мышление, вероятно, обусловлено определенными защитными природными механизмами: ведь если сразу представить, сколько всего придется перенести, незрелый и впечатлительный мозг может и не выдержать!

<<<<

*Не так давно ученые столкнулись с не укладывающейся в голове ситуацией: потенциальным бессмертием некоторых видов медуз! Бессмертием! В конце жизни они переходят вновь в фазу «детства», и их организм полностью обновляется! Значит, возможно?! Ну, а если медузам можно, то мы что — хуже?! Вообще-то, это индуизм в чистом виде: каждый раз перевоплощаться, пока не достигнешь совершенства. И только после этого можно рассчитывать на рай! (Только*

## АЛЕКСАНДР МЯСНИКОВ

*в рай для медуз и остается верить,  
а с нашим, человеческим, как-то не за-  
ладилось!)*

>>>>

В любом случае, даже и при повторении жизненного цикла (допустим!) подразумевается определенный период жизни в зрелом возрасте. И вот здесь у всех складывается по-разному. Ну, например, многим известна болезнь под названием «остеопороз». Ослабевают и разрушаются кости у женщин после наступления менопаузы, а также у многих мужчин в возрасте. Так вот, один умный доктор высказал парадоксальную мысль: «Остеопороз — проблема педиатров!» Подростковый возраст — время накопления костной массы, и его пик приходится на 17-20 лет. Много ел, мало двигался, пил сладкую газировку и налегал на пончики — костная масса набиралась медленно, своего генетически определенного пика не достигла, вот с возрастом кости слабеют быстрее! Но ведь это только одна из иллюстраций того, как бездумное отношение к своему здоровью в молодости приводит к хроническим болезням в зрелом возрасте.

## **С КАКИМ БАГАЖОМ ВЫ ПРИШЛИ К 50 ГОДАМ**

Только что сейчас говорить — время вспять не повернешь! (Да и если бы: «Где мои 17 лет?!» — верни их нам, мы что, вспомним, как собирались стать благого разумными?! Как бы не так!)

Подавляющее большинство людей под 50 уже имеют определенные патологические изменения в организме, или как минимум серьезные предпосылки к ним. И к этому же возрасту приходит осознание, что жизнь кончена, и здоровье — не данность, а очень быстро растрачиваемый капитал. Как человек, сам вступивший в соответствующий возраст, и врач (а в моем резюме вы можете прочесть, что я еще и член Американской академии антивозрастной медицины) могу сказать: «НИЧЕГО ЕЩЕ НЕ ПОЗДНО!!!»

Вначале необходимо провести «инвентаризацию»: адекватно и трезво определить исходное состояние своего здоровья и наличие факторов риска, дать оценку своему образу жизни. Давайте подойдем к зеркалу. Избыточный вес, выпирающий живот, отвисшие ягодицы, дряблая кожа на бедрах. Припухшие веки, выраженные носогубные складки, повисшие щеки и кожа шеи. Бледная кожа и темные круги под глазами. Неестественно белые коронки у тех, кто не поленился

## **АЛЕКСАНДР МЯСНИКОВ**

их поставить, и желтые, подпорченные кариесом зубы с просевшими от пародонтита деснами у тех, кто до стоматологов не дошел. Одно плечо выше другого, сутулость. Отражение человека, который поднимается на 3-й этаж с одышкой, мучается от головных болей и болей в позвоночнике и суставах, у которого бессонница, изжога, постоянная усталость, частые ангины и ОРЗ. Начавшиеся ухудшения памяти, невозможность сконцентрировать мысли, сексуальные проблемы остаются за кадром, но вы-то знаете, что они есть. Что, картина слишком мрачная? Да, на людях мы расправим плечи, подкрасимся, прической скроем поредевшие места, втянем живот, умело оденемся... А повышенный холестерин и сахар никто не увидит!

Давайте присмотримся к «исходному материалу» подробнее.

### **1. Избыточный вес и ожирение**

Понятно, что толстый человек испытывает как минимум неудобство. Одышка, сильный храп, букет сопутствующих ожирению болезней (см. мою книгу «Продукты, побеждающие болезни»). Но большинство смотрит на себя и думает: «Ну, пока я не такой

## С КАКИМ БАГАЖОМ ВЫ ПРИШЛИ К 50 ГОДАМ

и толстый, просто упитанный, а что живот торчит, так это “трудовая мозоль”»! Просто упитанный... Давайте объективно рассмотрим это понятие. Мои читатели уже знакомы с таким показателем, как индекс массы тела: вес в килограммах разделить на квадрат роста в сантиметрах. Для тех, кто со школы впадает в ступор от попытки восприятия какой-либо формулы, поясню на примере. Вот человек два метра ростом и весом в 100 кг. Эти 100 (кг) надо разделить на 2 (м), возведенные в квадрат (то есть дважды два = четыре):  $100:4=25$ . Вот эти 25 и есть показатель индекса массы тела. (Но у кого рост не 1 метр и не 2 метра, находятся в более сложном положении: возвести в квадрат 1,68 или 1,82 значительно труднее!)

В норме ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА должен быть от 18,5 кг/м<sup>2</sup> до 24,9 кг/м<sup>2</sup>.

**Избыточный вес —**  
это уже от 25 кг/м<sup>2</sup> до 29,9 кг/м<sup>2</sup>

**От 30 кг/м<sup>2</sup> и выше — это ОЖИРЕНИЕ**

## **АЛЕКСАНДР МЯСНИКОВ**

Людей с индексом массы тела более 25, но меньше 30 почти 30% всего населения планеты. Плюс еще 10% уже с откровенным ожирением. Вообще, по данным ВОЗ, с 1980 года количество людей с избыточным весом удвоилось (а в некоторых странах и утроилось!), и сегодня на планете их более 1,5 млн человек (из них 200 тыс. — дети младше 5 лет!).

Вернемся к «просто упитанным» (индекс массы тела между 25 и 30). В упомянутых 30% — все: и дети, и молодежь, и средний возраст. Но не надо быть специалистом, чтобы заметить: в основном большинство людей с избыточным весом сконцентрированы в возрастной группе «около 50-ти». И, как

**Увеличение массы тела сопряжено с риском развития инфаркта, инсульта, диабета и онкологии.**

правило, эти люди не считают свой — не такой уж и большой — избыточный вес серьезной медицинской проблемой. А зря! Многочисленные

риски здоровья как раз и растут, когда индекс массы тела только начинает перешагивать нормальные величины. В многочисленных исследованиях, когда в течение 10 лет наблюдались по полмиллиона мужчин и женщин, их делили на группы: курильщики

## С КАКИМ БАГАЖОМ ВЫ ПРИШЛИ К 50 ГОДАМ

и никогда не курившие, с хроническими заболеваниями и без таковых. И оказалось, что каждая прибавка на  $5 \text{ кг/м}^2$  в индексе массы тела свыше 25 приводила к 30% увеличению риска смертности от разных причин (не только от сердечно-сосудистых заболеваний).

Резко подскакивает вероятность инфарктов, инсультов, диабета, онкологии, болезней печени... Почему? Как правило, увеличение массы тела сигнализирует о начавшейся резистентности (устойчивости) к инсулину. Своим неправильным питанием, употреблением высококалорийных вкушностей, нездоровых жиров и углеводов с высоким гликемическим индексом (всем читать мою книгу «Пищеводитель» — там подробно!) мы провоцируем выброс гормона инсулина, который должен помочь организму утилизировать все это. А дальше с рецепторами, воспринимающими инсулин и его команды, происходит примерно то, что происходит со слуховыми рецепторами тех, кто живет в непосредственной близости от аэродрома: они глохнут от постоянной гиперстимуляции. Чтобы слышать, человек с плохим слухом прибавляет звук. Организм же человека с резистентностью к инсулину увеличивает выработку этого гормона. Теперь в крови его циркулирует значительно больше. И он