

Если врачи не помогли

Жизнь после пятидесяти

Издательство АСТ
Москва

УДК 615.8
ББК 53.54
Ж71

Ж71 **Жизнь** после пятидесяти / авт.-сост. С. Кузина. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 256 с. — (Если врачи не помогли).

ISBN 978-5-17-092345-8.

Как вы будете жить в старости? Сидя на скамейке и лузгая семечки? Или покоряя горные вершины и зажигая на дискотеках? Ваш выбор. Наши специалисты подскажут, как вам дольше сохранять молодость. Ведь, как утверждают геронтологи, уже с 40 лет важно себя любить, холить и лелеять, чтобы жить долго и безболезненно.

На страницах этой книги – множество подсказок, которые помогут каждому из вас дожить до 100 лет красивыми и умными. Ведь в старости человек пожинает плоды отношения самого к себе в течение всей жизни. Если вы что-то упустили, начинайте наверстывать незамедлительно, но без напряжения и с положительными эмоциями!

Самая простая и самая сложная формула долголетия:

«Будь спокоен сердцем, сиди как черепаха, ходи бодро как голубь, а спи как собака» (китайский долгожитель Ли Цинъюнь, скончавшийся в возрасте 126 лет (согласно официальным данным)).

УДК 615.8

ББК 53.54

ISBN 978-5-17-092345-8.

© Кузина С.

© ООО «Издательство АСТ»

ПРЕДИСЛОВИЕ СЧАСТЬЕ «ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА»

«...Осень жизни, как и осень года,
надо, не скорбя, благословить».

Эльдар Рязанов

Хорошую новость подарила нам Всемирная организация здравоохранения! По возрастной классификации ВОЗ, биологический возраст в начале XXI века существенно изменился. От 25 до 44 лет — это молодой возраст. 44–60 лет — это средний возраст. 60–75 лет — пожилой возраст. 75–90 лет — это старческий возраст. И после 90 — это долгожители.

Так что после 40 лет — мы все еще будем огурчиками долго-долго!

Но должны помнить: после того, как мы оставим заботы и уйдем на заслуженный отдых, наша жизнь будет такой, какой мы ее сделаем сами. Осень жизни может стать как «бархатным сезоном» комфортного затишья после жарких трудовых и семейных будней, так и мрачным «сезоном дождей» беспросветного одиночества, невостребованности и грусти. А будет ли это период удовлетворения и расслабления или депрессии и потери смысла существования — зависит не только от внешних обстоятельств, но и от нашего личного отношения к возрасту.



Новый период жизни может стать временем освоения новых навыков и проявления скрытых талантов. Многие люди рассматривают появившееся свободное время как шанс для самообразования. Наконец-то появляется прекрасная возможность для занятий любимым делом — можно всласть порыбачить или постолярничать, повышивать или порисовать.

А еще пора зрелости — это возможность пересмотреть привычки в пользу правильного питания и здорового образа жизни. Ведь уже нет хронических рабочих стрессов, которые мы «гасили» сигаретой или лишней рюмкой, нет и спешки, из-за которой гробили свое здоровье «быстрой едой». Теперь можно пожить всласть — высыпаясь и получая наслаждение от хорошей кухни, приятных прогулок, общения друг с другом.

Особую значимость приобретают в «третьем возрасте» и семейные отношения. Все чаще становясь свидетелями печальных событий, когда смерть разлучает нас с дорогими людьми — родителями, супругом, друзьями, мы больше ценим тех, кто рядом. Только теперь понимая, что надо беречь своих близких, мы просим судьбу подарить нам еще немного времени, чтобы успеть обогреть любовью тех, кем дорожим. И мы обязательно это время получим, если будем следовать советам, изложенным в этой книге. Например, таким:

Самый неожиданный факт

«На протяжении всей своей жизни все долгожители не признавали принуждений. Они в любых ситуациях оставались внутренне свободными и независимыми».

Академик РАМН Владимир Шабалин



Самый неожиданный ответ

Одна 101-летняя женщина с Икарии на вопрос, благодаря какому чуду она живет так долго, ответила: «Да я просто забываю умереть».

Самая неожиданная рекомендация

«Бороться с наступлением старости нужно уже в 25-30 лет».

**Владимир Анисимов,
президент геронтологического
общества РАН**

Самое неожиданное мнение

«Искусство продлить жизнь — это искусство не сокращать ее».

Римский философ Луций Сенека

Самый грозный вердикт

«Полный желудок — мать всех пороков».

**Бенджамин Франклин,
американский государственный деятель
и изобретатель**

Самое ученое замечание

«Нормальная пища для человека — овощи».

Ученый-эволюционист Чарльз Дарвин

Самое религиозное утверждение

«Каждый человек сам творец своего здоровья или болезни».

Будда



Самое народное высказывание

«Человек, которому некогда позаботиться о собственном здоровье, подобен мастеру, которому некогда заботиться о своих инструментах».

испанская поговорка

Вдохновились? А теперь почитайте, что пишут наши специалисты. Они подскажут, как вам дольше сохранять молодость. На страницах этой книги — множество подсказок, которые помогут каждому из нас дожить до 100 лет красивыми и умными. Ведь в старости человек пожинает плоды отношения самого к себе в течение всей жизни. Если вы что-то упустили, начинайте наверстывать незамедлительно, но без напряжения и с положительными эмоциями.

Но сначала сдайте анализы... Ох, извините, оговорились — пройдите, пожалуйста, тесты. Вам понравится!

ТЕСТ. ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ

Количество прожитых лет определяется не паспортным возрастом человека, а биологическим. Есть люди, которым хронологически 70, а биологически 35, и наоборот. Вычислите, сколько лет, по биологическим показателям, исполнилось вам?

1. Измерьте пульс, сделайте 30 приседаний в быстром темпе и опять измерьте пульс. Запишите разницу. Если пульс повысился:



- на 0—10 единиц — ваш биологический возраст 20 лет;
- 10—20 единиц — 30 лет;
- 20—30 единиц — 40 лет;
- 30—40 единиц — 50 лет; более 40 единиц — 60 лет и старше.

2. Ущипните себя на тыльной стороне кисти на 5 секунд. Отпустив пальцы, посчитайте, за сколько времени ваша кожа из побелевшей вернется в исходное состояние.

Если это произошло: за 5 секунд — ваш биологический возраст 30 лет; за 8 — около 40 лет; за 10 — около 50 лет; за 15 — около 60 лет.

3. Встаньте прямо, согните ноги в коленях, наклонитесь вперед. Попробуйте в этом положении коснуться ладонями пола.

Оценим результат:

вы положили ладони на пол полностью — ваш биологический возраст — 25—30 лет; касаетесь пола пальцами — около 40 лет; достаете руками только до голеней — около 50 лет; дотягиваетесь лишь до коленок — за 60 лет.

4. Заведите руки за спину и сцепите их в «замок» на уровне лопаток. Если вы: сделали это с легкостью — вам 20 лет; лишь коснулись пальцами — 30 лет; не смогли коснуться — 40 лет; не смогли завести руки за спину — 60 лет.

5. С закрытыми глазами встаньте поочередно на левую и правую ногу, стараясь без опоры удержаться в таком положении. Если сохранили равновесие:

- не менее 30 секунд — 20 лет;
- 20 секунд — 40 лет;



Жизнь после пятидесяти

- 15 секунд – 50 лет;
- менее 10 секунд – 60 лет и старше.

Если вы недовольны результатами, пора заняться своим здоровьем! Спортзал, занятия по душе и активный образ жизни – лучшие молодильные яблоки. Начните хотя бы с утренней зарядки. 30 минут мышечной активности в день помогут организму быть в тонусе.

«МОЛОДИЛЬНЫЕ» ЯБЛОКИ: ПРАВИЛЬНАЯ ЕДА ПОМОЖЕТ ТЕЛУ И МОЗГУ

Издrevле люди искали средство, способствующее замедлению процесса старения и продлению жизни, в том числе пытались найти «эликсир» долголетия и среди продуктов питания, — рассказывает **профессор Института питания РАМН Алла Погожева**. — Основываясь на окислительной и воспалительной теориях старения, ученые считают, что этот процесс можно замедлить на клеточном уровне, употребляя пищу, богатую антиоксидантами и нутриентами, обладающими противовоспалительным действием. И даже подразделяют пищевые продукты на те, которые усиливают, уменьшают и не влияют на воспалительный процесс.

Развитию воспалительных процессов способствуют насыщенные и трансжиры, сахар, крахмал, избыточное потребление которых на фоне стресса, гормональных нарушений, воздействия ультрафиолетового облучения и снижения иммунитета способствует старению. К пище, богатой антиоксидантами и противовоспалительными компонентами, относят рыбу холодных морей, зерна, разноцветные овощи и фрукты, орехи.

Так, согласно рекомендациям ВОЗ рыбу, особенно богатую омега-3 и обладающую противовоспалительными свойствами, необходимо употреблять не реже 2–3 раз в неделю.

Овощи и фрукты содержат большое количество антиоксидантов. Это очень разноцветные продукты.



Для максимального эффекта необходимо употреблять овощи и фрукты пять раз в день.

Цельные зерна содержат растворимые пищевые волокна, которые способствуют снижению уровня холестерина, а также содержат растительные ингредиенты, такие же, как в овощах и фруктах. Их необходимо употреблять до 3 порций в день.

Бобовые содержат те же нутриенты, что овощи и фрукты, малокалорийны. Их необходимо употреблять 3–4 раза в неделю.

Йогурты содержат все полезные вещества молочных продуктов, а также пробиотики, которые способствуют образованию полезной микрофлоры в кишечнике. Более полезно употреблять йогурты с живыми культурами в количестве одной из 3 ежедневных доз молочных продуктов.



ВАЖНО ЗНАТЬ! Необходимо употреблять 34 стакана чистой воды в добавление к другим напиткам и жидкой пище.

Орехи — важный источник витаминов группы В, которые необходимы для здоровья и нормального функционирования головного мозга. Жиры орехов способствуют выработке эластина и коллагена в коже, поддерживающих ее структуру. Рекомендуются небольшие порции орехов в связи с их значительной калорийностью.

Вода необходима для увлажнения кожи, мышц, системы кровообращения и всех органов. Необходи-



мо употреблять 34 стакана чистой воды в добавление к другим напиткам и жидкой пище.

Красные овощи против сердечно-сосудистых заболеваний

Ликопин — пигмент, придающий томатам красный цвет, снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака, дистрофии желтого пятна (приводящей к слепоте у людей в возрасте 55 лет и старше). Лучше всего ликопин усваивается из термически обработанных продуктов, однако и свежими томатами не стоит пренебрегать. Сходными свойствами обладают розовый грейпфрут, гуава, арбуз, острый красный перец.

Специалисты считают, что риск развития рака простаты снижается под влиянием сходного по строению с ликопином криптоксантина. Этот риск обратно пропорционален потреблению следующих продуктов (по убывающей): крестоцветные овощи, фасоль, чечевица, орехи, томаты, зеленые овощи.

Темно-зеленые овощи против возрастных заболеваний глаз

Лютеин придает темно-зеленый цвет брокколи и другим листовым овощам. Употребление шпината, капусты и прочих листовых овощей снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.



Благодаря содержанию в этих овощах каротиноидов (лютеина и зеаксантина) уменьшается возможность развития возрастных проблем зрительного аппарата. Рекомендуется употреблять 350 г листовых овощей в неделю. Замороженные овощи не теряют своих полезных свойств.

Исследования показали, что лучшему усвоению каротиноидов (ликопина из томатов, бета-каротина из оранжевых и лютеина из листовых овощей) способствует потребление авокадо, оливок, масла оливкового, грецкого ореха и льняного семени, которые содержат моно- и полиненасыщенные жирные кислоты.

Медь, цинк и селен замедляют процесс старения

Некоторые из минеральных веществ (цинк, медь, селен) тоже обладают антиоксидантной активностью. В основном это объясняется тем, что они входят в состав ферментов антиоксидантной защиты. Цинк входит в состав более чем 20 ферментов, в том числе антиоксидантных. Основными его источниками являются мясо, птица, твердые сыры, орехи, креветки.

Медь является составной частью фермента супероксиддисмутазы, которая защищает клетки от повреждающего воздействия свободных радикалов. Основные источники поступления меди в организм: печень, продукты моря, зернобобовые, орехи, гречневая и овсяная крупы.



ВАЖНО ЗНАТЬ! Цинк входит в состав более чем 20 ферментов, в том числе антиоксидантных. Основными его источниками являются мясо, птица, твердые сыры, орехи, креветки.

Селен входит в состав другого важного антиоксидантного фермента — глутатионпероксидазы. При его дефиците повышается риск развития сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний; возрастает риск отравления тяжелыми металлами. Основные источники поступления селена в организм: мясо, рыба, овощи и фрукты. Улучшается его всасывание в присутствии аскорбиновой кислоты.

Помимо пищевых веществ, продукты питания содержат комбинации других веществ, большинство из которых в изобилии присутствуют в лекарственных растениях. Продукты растительного происхождения содержат множество биологически активных составляющих или их метаболитов, которые веками применялись как лекарственные в традиционных снадобьях и лекарствах на травах.

Листья и семена растений постоянно подвергаются воздействию видимых, ультрафиолетовых лучей и другого облучения, в результате чего образуются активированные формы кислорода. Поэтому в них содержатся многочисленные натуральные антиоксиданты.



От старости защищают «минорные компоненты пищи»

Однако многие растительные антиоксиданты не являются пищевыми веществами в традиционном смысле, и иногда их называют непищевыми веществами, или минорными компонентами пищи.

К минорным компонентам относятся лигнины, флавоноиды, изофлавоны, индолы, фенольные кислоты, катехины, антоцианы и соединения, содержащиеся в луке.

В растениях, употребляемых в пищу, содержится более 2000 пигментов. Чтобы обеспечить потребление всех этих веществ, обладающих защитным действием, важно употреблять как можно больше разнообразных растительных продуктов.

Выраженным антиоксидантным действием обладают флавоноиды — неотъемлемые компоненты растительных тканей, постоянно поступающие в организм человека в составе пищи. Так, наряду со значительным содержанием масел (25–30%) в семенах шалфея, арахиса, хлопчатника присутствуют флавоноидные соединения, защищающие от окисления масла «своих» растений.

Традиционные пищевые продукты, содержащие минорные компоненты

Фенольные кислоты	яблоко, груша, айва, виноград, манго, земляника, черника, клюква, брусника, капуста, сладкий перец, томаты, щавель, сельдерей, чабер, ревень, портулак, чай, кофе, шоколад, семена масличных, малина, клубника, сок красного винограда, вино
-------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Флавоноиды	яблоко, абрикос, персик, слива, манго, цитрусовые, смородина, клубника, черника, голубика, вишня, шиповник, брусника, клюква, облепиха, виноград, терн, лук, капуста белая, красная, цветная, брокколи, сладкий перец, сельдерей, репа, петрушка, зеленый салат, томаты, редис, репа, ревень, щавель, морковь, свекла, хрен, чай зеленый и черный, красное вино, фасоль, морковь, горох, тимьян, голубика, черника, рябина черноплодная, шафран, сельдерей, калина, боярышник, актинидия, жимолость, мята, арахис, миндаль, ячмень, кукуруза, шоколад, авокадо, кола
Катехины, и танины	полифенолы чай зеленый и черный, виноград, гранат, рябина, яблоко, айва, клубника, малина, красная облепиха, кизил, крыжовник, абрикос, черника, голубика, зеленая фасоль, шоколад (какао), красное вино, фисташки, каштан, лавровый лист, ревень, щавель
Антоцианы	шиповник, яблоко, черная смородина, черника, голубика, терн, базилик, вишня, брусника, красный виноград (косточки и кожица), капуста красная, лук красный, бобы красные, морковь, какао, красное вино
Резвератрол	красный и черный виноград (кожура)
Лигнаны	плоды лимонника китайского, семена льна, кунжута
Изофлавоны	соя, фасоль
Индолы	капуста белокочанная, цветная, брокколи, брюссельская, репа, кресс-салат, брюква, редька, редис, хрен, горчица.
Серосодержащие соединения	лук, чеснок, черемша