

А.И. Бубнов

7 принципов долгожительства



18+

Бубнов Игоревич

Семь принципов

долгожительства

<https://litres.ru/63682221>

SelfPub; 2021

ISBN 978-5-532-98192-8

Аннотация

Книга создана с любовью ко всем людям, независимо от их места проживания, вероисповедания, расовой принадлежности, социального статуса. Молодым она укажет дорогу, как дожить до старости, пожилым - даст советы для продления жизни. В книге проанализированы точки зрения ученых по вопросам долголетия, рассмотрен уникальный опыт "искусства жить" народов-долгожителей и раскрыты семь принципов долгожительства.

Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Введение	4
I. Ученые о долголетию	7
II. Тенденции продолжительности жизни в мире	20
III. Особенности долгожительства в некоторых местностях	29
3.1. Долгожительство в Тибете	29
3.2. Долгожительство на о. Окинава (Япония)	31
3.3. Кавказское долголетие	38
3.3.1. Нагорный Карабах (Азербайджан)	40
3.3.2. Дагестан	43
3.3.3. Абхазия	48
3.3.4. Горный Алтай	51
3.4. Долгожительство в Якутии	54
3.5. Долгожительство в Доминиканской Республике	58
Конец ознакомительного фрагмента.	59

Александр Бубнов

Семь принципов долгожительства

Введение

Секреты долгожительства (или долголетия) давно волнуют человечество. Люди удивляются тому, что кто-то долго живет и пытаются узнать его секрет долгой жизни. Однако, собственно, особых секретов в долгожительстве и нет, а есть совокупность внутренних и внешних факторов, которые приводят к конкретному результату. И все множество этих факторов можно свести к семи, которые я назвал «основами долгожительства».

В целом, долгожительство – это социально-биологическое явление: достижение человеком возраста, значительно превышающего среднюю продолжительность жизни. Долгожителями считаются люди в возрасте 90 лет и старше. Разные исследователи, ориентируясь преимущественно на фактические примеры, полагают, что предельная продолжительность жизни человека может составлять 100–150 лет.

В СССР и в современной России районами с наиболее высоким уровнем долгожительства являлись Нахичеванская

АССР, Нагорно-Карабахская и Горно-Бадахшанская автономные области, Дагестанская АССР, Чечено-Ингушская АССР и Абхазская АССР, а также некоторые районы Сибири и Средней Азии. Почему так? В конце книги я дам ответ на данный вопрос.

В целом же, в основе долгожительства лежит значительная выраженность приспособительных механизмов, обеспечивающих физиологическое старение. Процесс старения у долгожителей происходит медленнее. Возрастные изменения основных физиологических систем развиваются плавно, состояние ряда систем организма сходно по многим параметрам с таковым у лиц более молодого возраста (например, морфологический и биохимический состав крови, некоторые показатели состояния сердечно-сосудистой, эндокринной систем и центральной нервной системы).

Тип высшей нервной деятельности у долгожителей, как правило, сильный, уравновешенный. Они общительны, доброжелательны, проявляют интерес к событиям и явлениям окружающего мира, устойчивы к стрессам, инфекционным заболеваниям. Долгожители обладают хорошей памятью, для них характерны высокая умственная и физическая активность, работоспособность. Они отличаются также длительной сохранностью репродуктивной функции и многодетностью.

Геронтологические исследования показывают, что долгожителям свойственны размеренный, упорядоченный образ

жизни, отсутствие вредных привычек (злоупотребление алкоголем, курение, нерациональное питание), семейное благополучие. Круг обязанностей и занятий, как правило, не претерпевает каких-либо выраженных изменений на протяжении длительного времени. Свыше 50% долгожителей постоянно живут в сельской местности, половина из них продолжает трудиться до глубокой старости, считая труд неотъемлемой частью своей жизни.

I. Ученые о долголетию

Хотя в любой стране мира есть люди, дожившие до солидного возраста, считается, что больше всего долгожителей, перешагнувших девяностолетний рубеж, встречается в горах: в Андах, Греции, на Кавказе. Одни говорят, что в горах чистый воздух, вода и земля для выращивания овощей и фруктов, другие – о правильном диетическом питании горцев, третьи – об удаленности от благ и болезней цивилизации, четвертые – о генетической предрасположенности. Однако, многие отмечают совокупность факторов, которые влияют на продолжительность жизни.

В частности, о мнении русского и советского ученого-физиолога И.П. Павлова, продолжительность жизни человека должна быть не менее 100 лет.

«Мы сами своей невыдержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры», – отметил в своих трудах И.П. Павлов.

Другой ученый, профессор анатомии Калифорнийского университета Леонард Хейфлик на основании составленных им графиков выживания человека для отдельных стран и разных периодов получил теоретическую кривую с верхним пределом в 115 лет. Одновременно Л. Хейфлик обнаружил еще одну закономерность: продолжительность жизни чело-

века пропорционально связана с отношением веса мозга к весу тела. Чем больше это отношение, тем длиннее жизнь, хотя уже сотни лет отношение веса мозга к весу тела не менялась.

Еще один ученый, доктор медицинских наук, профессор В.В. Безруков утверждал, что одними из главных факторов долгожительства являются:

материальное положение, благосостояние не только семьи, но и страны в целом;

верность семейным ценностям; 99% долгожителей – представители больших патриархальных семей, где родители, дети и внуки живут под одной крышей.

В то же время Г. Д. Бердышев в 1989 году в книге «Реальность долголетия и иллюзия бессмертия», подводя итоги работы геронтологов, отметил:

«Путем личного обследования нами были подробно изучены образ жизни и особенности здоровья свыше тысячи долгожителей, то есть лиц в возрасте 90 лет и старше. После длительного анализа образа жизни и наследственности многих долгожителей было установлено, что долголетие человека определяется сложным комплексом как экологических, так и генетических факторов, которые тесно взаимодействуют и взаимосвязаны друг с другом. Из экологических факторов отметим климат, здоровую экологическую обстановку в регионе проживания, так называемое корректирующее и сбалансированное питание, высокую физическую активность».

Написано это в 1989 году. Вроде бы все сказано правильно. Упомянуто и о здоровой экологической обстановке, и о питании, и о высокой физической активности, но ясного ответа как не было, так и нет.

Почему, например, в Дагестане очень много долгожителей, а в соседней Калмыкии их почти нет, но опять же много долгожителей в далеком и холодном Эвенкийском автономном округе в Красноярском крае в России, где средняя температура в январе от -30°C до -40°C , а в июле всего $15-20^{\circ}\text{C}$, и где, кроме рыбы и оленины, ничего другого не едят? И можно ли считать такой тип питания сбалансированным?

Ученые-геронтологи здесь выделяют высокую роль природной среды (климат, почва, вода, флора, фауна). По их мнению, сочетание благоприятных факторов способствует долголетию и даже несколько сглаживает значение наследственных основ, которое проявляется более определенно в менее благоприятных экологических условиях. Климато-географические особенности среднегорья Кавказа, холмистых и горных районов Японии, почвы, воды, флоры, фауны, близость моря способствуют доживанию людей до самых старших возрастов, чего не скажешь про другие регионы. Тенденция долгожительства иногда объясняется тем, что в горном воздухе много отрицательно заряженных «аэронов», сдерживающих старение клеток, особенно при рациональном образе жизни. Стоит вспомнить и об условиях проживания долгожителей. Как правило, это суровые климатические

условия (Япония, Америка, Абхазия, Якутия), но обязательно – чистый воздух.

Чистый воздух так или иначе затрагивает аспекты дыхательной системы. Многие ученые на основе дыхания разработали свои методики оздоровления. Из отечественных ученых практиков здесь можно отметить А.Н. Стрельникову и К.П. Бутейко.

А вот что говорит руководитель медико-демографической лаборатории Института экспериментальной морфологии Академии наук Грузии, доктор медицинских наук Шота Гогохия о проблеме долгожительства в Абхазии:

«Суть нашей позиции состоит в том, что феномен долголетия является следствием не одного, а целого комплекса факторов: генетических, экологических, связанных, в частности, с особенностями климата, почвы, воды, воздуха; этнографических, включающих в себя, среди прочего, социальный статус абхазских долгожителей, сложившийся здесь, если хотите, их культ личности, который позволяет им активно участвовать в жизни семьи и общества. Учитываются образ жизни долгожителей: их склонность к ежедневному сильному физическому труду, режим питания, сна, отдыха; психо-физиологические особенности, как правило, уравновешенный и жизнерадостный нрав, умеренность, возведенная в жизненный принцип»

Приведу еще одно сообщение из газет, тоже объясняющее, причину долгожительства: «Небольшое югославское се-

ление Банчичи, лежащее в горах, известно как оазис столетних. Согласно статистическим данным, в этом веке уже пятьдесят жителей селения перешагнули столетний рубеж. Ученые уже давно изучают секрет долгой жизни крестьян из Банчичи и считают, что секрет в простом образе жизни. Долгожители питаются тем, что сами посадили и вырастили. В их каждодневном рационе мед, сыры, чеснок и ржаной или кукурузный хлеб домашней выпечки. Ежедневно они пьют парное молоко, а в качестве питьевой воды используют дождевую воду. Но главное – это ежедневный труд на свежем воздухе».

Насчет последнего и не поспоришь. Еще Авиценна сказал: «Движение может заменить множество лекарств, но ни одно лекарство мира не заменит движения».

И что тут говорить, раннее начало и позднее окончание трудовой деятельности типично для многих долгожителей. Так, по материалам, собранным в Абхазии, почти все долгожители продолжали работать (93%), их трудовой стаж нередко превышал 60 лет. Их занятия характеризовались постоянством и умеренностью нагрузок с обязательным послеобеденным отдыхом. Работающие долгожители сохраняли хорошую двигательную активность, показатели выносливости были наибольшими у мужчин: 75–79 лет и соответствовали уровню 20–29-летних. Отмечается, что у женщин выносливость была даже больше, чем в молодости. Время реакции у долголетних (80 лет и старше) сопоставимо с этим показате-

лем у молодых.

Журналист Валерий Дорофеев в авторской системе «Резерв-тренинг» отметил, что «есть статистические данные (Kuchn L.A. 1980), говорящие о том, что продолжительность жизни человека увеличивается при умеренных количествах физической нагрузки и уменьшается при интенсивных. Заниматься чем-либо лучше с удовольствием, в соответствии со своими вкусами. Кто что любит – кто побегать, кто потанцевать, кто поездить на велосипеде или позаниматься на тренажерах, поиграть в футбол, волейбол, баскетбол, теннис и т.д. Главное – хорошенько пропотеть, почувствовать приятную усталость и этого для человеческого организма вполне достаточно.

Профессор А. Г. Селезнев, изобретатель уникального метода безоперационного трансплантационного омоложения, также не раз акцентировал внимание на необходимости физической активности для человека:

«человек должен двигаться, а не только по телефону разговаривать, есть, ездить за рулем или просто в машине, телевизор смотреть, за компом сидеть... Понятно, что с прогрессом «только последнее» часто встречается. Лень двигателя прогресса – прогресс создал до того ленивого человека, что физические нагрузки наших предков ему покажутся наверно адом. Раньше физическая работа нужна была для выживания, т.е. большинство рабочих профессий подразумевало хотя бы ходьбу пешком на место работы (когда не

было транспорта). Сейчас сами знаете – физические нагрузки мы можем получить в основном только в спортзале (фитнес-клубе)».

Тенденцию, что не все физические нагрузки и движение способствуют долголетию заметил и Николай Басов, автор нескольких книг по народной медицине и разделному питанию. В частности, он отметил некоторую особенность двигательной активности долгожителей Японии:

«почти все долгожители обитали либо в условиях высокогорья, что мало способствует активному движению по причине разреженности воздуха, либо в условиях морского промысла, то есть того самого добывания пищи, которое носит периодический и в целом менее напряженный характер, чем, скажем, земледелие. Потому что море богато пищей, как ни одна другая сфера человеческого хозяйствования, к тому же добывание ее связано, главным образом со статическими, а не динамическими физическими нагрузками. При этом, разумеется, следует отметить, что добыча пропитания носит домовый, натуральный, а не товарный характер, когда все, за что не возьмись, требует чрезмерного расходования сил, гиперактивности, в том числе и двигательной».

Анализируя множество факторов, Николай Басов, выделил 15 факторов долгожительства:

1. Однообразное питание.
2. Проживание на одном месте.
3. Жизнь в одном (едином, монолитном, клановом) соци-

уме.

4. Относительно высокая безопасность жизнедеятельности.

5. Употребление (умеренное) виноградного вина.

6. Высокая двигательная активность.

7. Ненапряженность интеллектуальной жизни долгожителей.

8. Режимный сон, часто послеобеденный сон.

9. Холод (холодные климатические условия жизни или привыкание (закаливание) к холоду).

10. Герметичность психической сферы (некая замкнутость от мира в глобальном масштабе).

11. Сверхустойчивость семейной организации.

12. Отсутствие страха перед смертью.

13. Сверхдолговременность «ценностной» шкалы. Понимания включенности в цепь событий, поколений, жизней.

14. Генетический фактор.

15. Умеренность во всем. В проявлении чувств, в еде, в работе, даже в чистоте или накоплении материальных ценностей.

Умеренность во всем предполагает не злоупотреблять алкоголем и не курить, не увлекаться крепко заваренным кофе и т.п.

Однако, известны и обратные случаи.

Так, известный хирург XVII века Политиман (1685–1825), проживший, согласно историческим данным, 140 лет,

с 25 – летнего возраста имел обыкновение по окончании своих занятий ежедневно напиваться.

Гасконский мясник в Трие (Пиренеи), умерший в 1767 году в возрасте 120 лет, напивался 2 раза в неделю.

Знаменитый Вольтер очень любил кофе, и когда врач начал убеждать его, что кофе – это яд, Вольтер ответил: «Вот скоро 80 лет, как я отравляюсь этим ядом».

А француженка Елизавета Дюриэн пила кофе до 40 чашек в день и прожила 114 лет. Она была веселого нрава, хорошо ела и ежедневно пила черный кофе в таком количестве, что самый ярый араб не угнался бы за ней. Кофейник всегда стоял на огне, как чайник у англичан.

Еще одна француженка Мери Бремон прожила 115 лет, она очень любила вино бордо и шоколад.

Росс, получивший премию долголетия в 102 года (1896 г.), был заядлым курильщиком.

А англичанка Лазеннэк всю свою жизнь (104 года) прожила в трущобе и с ранних лет курила трубку. Она и умерла вместе с ней.

Другая англичанка Ева Мориус прожила 115 лет, она на протяжении своей жизни также не расставалась с сигаретой, любила ездить на велосипеде и ни разу не болела. Она считала, что живет долго, потому что ежедневно выпивает рюмку виски и съедает вареную луковицу.

Таким образом, принцип умеренности во всем Н. Басова не действует в том понимании, как отказ от многого. Здесь

целесообразнее данный принцип интерпретировать как стабильность в потреблении или же потребление желаемого с отказом от других излишеств.

Также, Николай Басов предположил, что охлаждение тела всего на один градус способно чуть ли не удвоить срок нашего земного существования. Японцы все свои зимы, которые тоже случаются почти целиком в минусовом режиме, проводят в легких, синтетических курточках, не отличающихся от тех, в которых они переносят осень. А тибетцы понижают температуру тела за счет дыхательных гимнастик.

Касаясь темы генетической предрасположенности долгожителей, Николай Басов в книге «Ключ к разделному питанию» отметил, что семья не просто передает хорошие, живучие гены, но и прививает мораль долгожителя, манеру долгоживущего, ломает психологию «свечки», а обучает выдерживать все перипетии и обеспечивает намеренье жить в стиле «бесконечного продолжения». Таким образом, вместе с образом жизни, прививается отношение к столу, как к месту, где кормят тело, а не желудок, где стыдно быть неумеренным, и очень вредно есть что-то с чем-то, от чего болит живот. То есть помимо генов семьи передают долгожителям что-то не менее ценное – практический опыт, который касается всех сторон жизни. И чаще всего – это многодетные семьи. Именно в таких семьях выстраивается цепочка взаимопомощи и поддержки ближнего, дружбы и заботы. Истинная дружба членов семьи побуждает каждого к доброте и благим

поступкам; здесь есть смысл и цель жизни каждого – помочь самому родному человеку и знать, что и ты получишь такую же помощь, когда будешь в ней нуждаться.

Хотя ученый из Америки А. Лиф, обследовав горные районы Абхазии и горные районы в Андах (Эквадор) настаивает именно на наследственности и отсутствии так называемых «вредных генов», увеличивающих опасность заболеваний.

Также интересны для рассмотрения и некоторые особые взгляды на теорию долгожительства.

Так, знаменитый хирург и академик Н.А. Амосов, скончавшийся на 90-м году жизни, считал, что для продления жизни необходимо развивать гибкость позвоночника, а также придерживаться особой диеты. И в этом есть рациональное зерно, поскольку позвоночник как «ствол жизни» является основой для прямохождения, нормальной работы центральной нервной системы и всех внутренних органов.

Другой ученый, авиационный академик А.А. Микулин, проживший более 90 лет, считал, что все беды – от статического электричества, поэтому на работе и во время сна заземлялся специальными металлическими деталями. И здесь в принципе все логично, поскольку статическое электричество влияет на биоманнитное поле человека, а при регулярном воздействии сказывается на работе сердечно-сосудистой и нервной систем. От него следует защищаться.

А вот старейший в истории медицины практикующий хирург Углов Ф.Г. сформулировал свои 12 жизненных прин-

ципов, позволяющих жить долго:

1. Люби Родину. И защищай её. Безродные долго не живут.

2. Люби работу. И физическую тоже.

3. Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах.

4. Никогда не пей и не кури, иначе бесполезны будут все рекомендации.

5. Люби свою семью. Умей отвечать за неё.

6. Сохрани нормальный вес, чего бы тебе это не стоило.

Не передай!

7. Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опасных мест для жизни.

8. Не бойся вовремя пойти к врачу.

9. Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки.

10. Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы твоего тела. Люби своё тело, щади его.

11. Продолжительность жизни зависит во многом от тебя самого.

12. Делай добро. Зло, к сожалению, само получится.

Многие советы Ф.Г. Углова сегодня актуальны как никогда.

Еще одна весьма распространенная теория среди ученых – это биологический и физический возраст (или старость). По данной теме можно сказать следующее: до сих пор известно только одно клиническое испытание, в ходе которого биологический возраст человека удалось снизить. Правда,

пока неясно, относится ли это ко всему телу пациента или к клеткам крови. Однако, ученые достаточно точно установили, что старение человека начинается с самого начала развития, то есть еще до появления на свет.

II. Тенденции продолжительности жизни в мире

Не только в России, но и в мире неуклонно растет процент «возрастного» населения.

Наблюдается стабильная тенденция демографического старения населения, другими словами: увеличение доли пожилых людей в общей численности населения. Эта тенденция является результатом длительных демографических изменений, сдвигов в характере воспроизводства населения, рождаемости, смертности, их соотношения, а также частично миграции.

По оценкам ООН, население мира в возрасте 60 лет и старше насчитывало в 2000 году 600 миллионов человек, что почти втрое превышало численность этой возрастной группы в 1950 году (205 миллионов человек). В 2009 году она превысила 737 миллионов человек (порядка 11% всего населения планеты).

Статистика пожилых людей в 2017 году уже насчитывала 962 миллиона граждан старше шестидесяти лет. При этом установлено, что каждый четвертый пенсионер проживал в Европе.

По прогнозу к 2030 году численность пожилых людей старше шестидесяти лет вырастет до 1,4 миллиарда человек,

к 2050 году – до 2,1 миллиарда человек, к 2100 году – до 3,2 миллиарда человек.

Также существенно увеличится количество тех, кому за 80 лет. В 2017 году их было 137 миллионов человек. К 2050 году показатель вырастет до 425 миллионов человек, к 2100 году – до 909 миллионов.

Лидером по продолжительности жизни среди других прочих стран и регионов мира является Гонконг, так по данным ООН за 2019 год продолжительность жизни в Гонконге составила 85,29 лет. В первую тройку также входит Япония (85,03 лет) и еще один специальный регион Китая – Макао (84,68 лет). Топ-10 стран по наибольшей продолжительности жизни в 2020 году следующие:

Гонконг – 85,2

Япония – 85

Макао – 84,6

Швейцария – 84,2

Сингапур – 84,07

Италия – 84

Испания – 83,99

Австралия – 83,94

Нормандские острова – 83,6

Исландия – 83,52

Как видно, среди лидеров стран преобладают развитые страны Европы.

Однако, есть на карте мира небольшое княжество на юге

Франции – Монако, где средняя продолжительность лет составляет 89-90 лет. Несмотря на свои карликовые размеры, составляющие всего 2 километра в квадрате, и не имея физических границ, в этой стране – конституционная монархия и есть парламент. Жильё в Монако – это очень дорогое удовольствие, даже не все богачи себе могут это позволить, поэтому жители Монако – одни из самых богатых в Европе. Как показывает статистика, жители Монако живут, в среднем, на 5 лет больше, чем граждане Макао, примерно на 19 лет дольше среднего жителя Казани и примерно на 23 года дольше среднего россиянина.

Монако разделяет несколько аспектов с другими долгоживущими странами, включая изобилие богатств и финансируемой государством медицинской помощи. Жители Монако живут на средиземноморской диете, которая связана со снижением риска по целому ряду проблем со здоровьем, в том числе сердечно-сосудистых заболеваний и повышенного кровяного давления. Но многие говорят, что причиной такого долголетия является расслабляющая атмосфера. Его расположение на берегу Средиземного моря и чистая окружающая среда делают со своей стороны большое дело, уменьшая уровень стресса, который может привести к снижению иммунитета и способствует сердечно-сосудистым заболеваниям.

Средиземноморская диета как фактор долгожительства также обуславливает высокую продолжительность жизни в

Италии и Испании.

В свою очередь, секрет долгожительства в Макао состоит, пожалуй, в плодотворной экономике, львиную долю которой составляют азартные игры. Ведь 70 процентов денежных средств, полученных от казино, идут в государственную казну, в том числе на общественное здравоохранение.

Японское долгожительство можно объяснить, пожалуй, также специфической японской диетой, которая вращается вокруг свежих овощей, риса и, самое главное, рыбы. Свежая рыба является богатым источником омега-3 жирных кислот, которые способствуют здоровому уровню артериального давления и снижают риск инсультов и инфарктов. Кроме того, омега-3 жирные кислоты способствуют здоровому функционированию мозга, помогая предотвратить такие заболевания, как болезнь Альцгеймера. Японцы также ведут здоровый образ жизни: они, как правило, больше ходят пешком и не переедают.

То же самое касается и Гонконга – диетическая пища и чистая окружающая среда способствуют долголетию населения.

Как и в Гонконге, сингапурская кухня основана на рисе и овощах, которые богаты питательными веществами, которые помогают держать жителей здоровыми и активными. Также правительство Сингапура обеспечивает строгий кодекс чистоты, ограничивая места для курения. Ещё в 1980-х годах правительство признало, что население страны непреклонно

старело, но теперь Сингапур имеет отличные медицинские учреждения и программы для пожилых людей.

В Андорре, крошечной стране между Францией и Испанией в Пиренейских горах, жители также живут долго, поскольку имеют лёгкий доступ к туристическим маршрутам и горнолыжным курортам, в то время как чистые и ухоженные парки часто используются для товарищеских игр в футбол и регби. Её граждане проводят много времени на улице, что, по мнению экспертов, может привести к снижению уровня стресса и, следовательно, сердечно-сосудистых проблем, таких как высокое кровяное давление.

Во-вторых, почти 100 процентов населения Андорры – высокообразованные люди. Высокий уровень образования составляет крайне низкий уровень безработицы в Андорре, то есть большинство жителей Андорры могут позволить себе высокое качество питания и здравоохранения.

Вообще сказать, люди-долгожители встречаются во всех странах, но существуют места, где их больше в среднем по планете: Окинава, Анды (племя Вилкабамба), Кавказ (Грузия, Абхазия), Азербайджан, Греция, Карачаево-Черкесия.

Что касается России, то продолжительность жизни долгие годы в здесь находилась на уровне развивающихся стран. Хотя в элитных российских группах живут столько же, сколько и их коллеги в Швейцарии, США или Конго.

Однако, в 2019 году средняя продолжительность жизни в России достигла исторического максимума. Она состави-

ла 73,4 года. Этот показатель существенно отличается от региона к региону, разница составляет 19 лет. Самая высокая продолжительность жизни в Республике Ингушетия – 82,4 лет, самая низкая в Чукотском автономном округе – 63,5 (по данным на 2018 год). В большинстве субъектов РФ продолжительность жизни составляет от 70 до 75 лет, в 8 регионах ожидаемая продолжительность жизни выше 75 лет, в 9 – ниже 70 лет.

Следует отметить, что в советские годы средняя продолжительность жизни государственной элиты была даже больше, чем в Швейцарии, – 82 года. Потому что для членов Политбюро и ЦК КПСС была поставлена идеальная система медицинского обслуживания: ежегодная диспансеризация, грамотный режим труда и отдыха, ежегодный 30-дневный семейный отпуск на курорте, экологически чистые вода и продукты и, кстати, применение швейцарских лекарств.

О существенном различии продолжительности в разных социальных группах говорит и такой факт, что московский мужчина доживает сейчас до 74 лет, при этом средняя продолжительность жизни у мужчин по России составляет всего 68 лет.

На постсоветском пространстве лидирует по продолжительности жизни Армения, где по данным ВОЗ за 2018 год общая продолжительность жизни составляет 74, 8 лет, при этом у мужчин – 71,2 лет, а женщин – более 78 лет.

В Грузии по тем же данным ВОЗ общая продолжитель-

ность жизни составляет 72,6 лет, при этом у мужчин – 68,3 лет, а женщин – 76,8 лет.

Интересная особенность сложилась в России: в Центральном административном округе Москвы средняя продолжительность жизни населения больше, чем у населения на юге и юго-востоке столицы на 2-3 года. Демографы объясняют этот факт тем, что в ЦАО Москвы проживают люди с высоким уровнем образования и достатка, у которых больше возможностей заботиться о здоровье.

Кроме того, данные социологов показывают, что в России существуют значительные различия в смертности взрослого населения в зависимости от уровня образования и характера труда: уровень смертности у рабочих и занятых в сельском хозяйстве выше, чем у занятых умственным трудом. Социологи на основании этих наблюдений даже вывели формулу: смертность в России снижается у мужчин на 9%, у женщин – на 7% на каждый дополнительный год обучения. Это позволяет утверждать, что рост российской смертности – это результат роста смертности в менее образованных слоях населения, среди лиц занятых физическим трудом. Фактически главный виновник сверхсмертности в России – чудовищная маргинализация населения.

Известный британский геронтолог, профессор Кембриджского университета Обри Де Грей дал такой совет российским властям:

«На месте российского правительства я бы не столько по-

ощрял деторождение, сколько смягчал бы нравы и решал бы социальные проблемы».

Почему в России средняя продолжительность жизни невысокая? Это как раз результат преждевременного старения, провоцируемого всякого рода стрессами, нарушениями экологии, неправильным образом жизни. И если с естественным старением мы ничего поделать не можем, то воспрепятствовать преждевременному вполне реально, поскольку биологический резерв продолжительности жизни человека составляет 30-40 лет.

С научной точки зрения старение – это снижение синтеза белка в организме, которое в среднем начинается где-то после 25 лет. Иными словами старение начинается не с заболевания органов, а с нарушения биорегуляции и работы генов.

Следует отметить, что в России над проблемой долголетия уже более 35 лет работают ученые Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии РАМН во главе с президентом Европейского отделения Международной ассоциации геронтологии и гериатрии Владимиром Хавинсоном.

В частности, учёными института установлено, что процесс старения во многом зависит от самого человека. Так, после опроса долгожителей, установлено несколько простых закономерностей, это: соблюдение суточного ритма (день-ночь); постоянная двигательная активность; ограничение калорийности питания.

Никакие волшебные препараты не спасут, если человек не

обладает определенным набором знаний и правильным поведением. Что касается генетической предрасположенности к старению, то от генов человек зависит, по оценке ученых, лишь на 20-25%.

В случаях, когда человек не курит, не пьет, занимается спортом, а в 50 лет умирает от инсульта, можно сказать, что человека убивают гены – болезнь, заложенная в организм при рождении. До определенного момента она выжидает, а потом наносит удар.

Продолжительность жизни у многих российских мужчин чуть больше 55 лет, потому что этот переломный возраст – 45-55 лет – у них проходит гораздо сложнее, чем у женщин, у которых эндокринная система более эффективная.

Также в институте на основе широкого генетического тестирования составляется «генетический паспорт», который определяет риски, заложенные в геноме человека. С помощью такого паспорта можно узнать, есть ли у человека предрасположенность к диабету, инфаркту, атеросклерозу, различным формам рака, болезням Альцгеймера и Паркинсона, а также другим недугам. Это не означает, конечно, что человек с предрасположенностью к сахарному диабету, обязательно им заболеет. Но так может случиться, если он не будет соблюдать определенные правила и определенную диету.

При выявлении слабых мест назначается профилактическое лечение и биорегулирующая терапия, даются рекомендации по образу жизни, питанию и физически нагрузкам.

III. Особенности долгожительства в некоторых местностях

3.1. Долгожительство в Тибете

Ученые всего мира на протяжении многих лет пристально изучают феномен долголетия тибетских монахов. Удивительно, но средняя продолжительность жизни этих людей составляет более 90 лет.

При этом довольно часто тибетские монахи умудряются преодолеть планку в 100 лет, и даже это не предел.

Хотя средний возраст далай-лам и панчен-лам – 60-66 лет. Следует сказать, что тибетские монахи это необычные люди. У них своя еда, жизненные устои, которые идут от основ буддизма. Буддизм не позволяет им вести расслабленный образ жизни. У них определенный рацион питания, полный запрет на мясо, алкоголь, табак. На фоне такой диеты, много физических упражнений и духовной работы над собой.

Долголетие, прежде всего, связано с тем местом, где они живут. В горах чистый воздух, вода, умиротворенная и спокойная обстановка.

Не последним фактором является и их генная предрасположенность к долголетию.

Но мало кто знает, что тибетцу очень во многом приходится себе отказывать. Тибет сам по себе – очень скудная земля, а монахи вдобавок сами себя ограничивают в питании, съедая во время каждого приёма всего по одному блюду, состоящего из 1-2 ингредиентов, не считая воды.

Основными продуктами питания монахов являются рис, яйца, фрукты и хлеб, приготовленный на пару. Мясо не употребляется категорически.

Некоторые блюда тибетцев непосредственно влияют на состояние здоровья, например такие как:

тибетская цампа (мука, предварительно обжаренного ячменя). Из нее делают лепешки, кашу и многое другое. При этом считается, что цампа, является очень полезным, богатым витаминами и дающим жизненную энергию продуктом;

тибетский чай. Монахи используют его для очищения организма. Состав – ромашка, бессмертник, зверобой по 1 ст. л. (иногда сюда добавляют еще березовые почки). Смесь нужно залить 1 л кипятка и дать настояться. Перед подачей добавляется молоко и мед по вкусу. Принимается такой чай после ужина, затем – утром, после завтрака. Продолжительность приема – 3 дня. Повторять нужно каждые 3 месяца. Считается, что такой чай влияет на сосуды, сердце и очищает организм от токсинов.

3.2. Долгожительство на о. Окинава (Япония)

На японском острове Окинава проживают сразу 457 долгожителей, которые уже успели отметить вековой юбилей. Средняя продолжительность жизни островитянок – 86 лет, а представителей сильной половины человечества – 78.

Остров Окинава – самое здоровое место в мире, где люди проживают счастливую и благополучную жизнь.

Жители Окинавы ведут активный образ жизни, несмотря на свой почтенный возраст. А физические и умственные способности в 80-лет мало отличаются от способностей 40-летних.

Например, 96-летний мастер боевых искусств Seikichi Uehara победил 30-летнего чемпиона по боксу, 105-летняя Nabi Kinjo, обладая быстрой реакцией и силой, смогла прихлопнуть ядовитую змею мухобойкой, а местные 90-летние фермеры проводят в поле по 11 часов в день.

Секрет долголетия прост окинавцев весьма прост – здоровая еда и беззаботное отношение к жизни.

«В 70 ты все еще ребенок, в 80 – молодой мужчина или женщина. И если в 90 кто-то с Неба пожалует к тебе с приглашением, скажи ему: «Просто уходи и возвращайся, когда мне будет 100» – говорят на Окинаве.

Труд жители японского острова Окинава воспринимают

как радость, они никогда не сердятся, приступая к работе.

Долгожители практически не употребляют мяса, зато с удовольствием едят рис, рыбу и овощи. Их фирменное блюдо – специально приготовленные свиные уши – содержит много кальция и минимальное количество жиров.

Из овощей они предпочитают тофу, горькую тыкву и сладкий картофель. Не отказываются от рисового вина Авамори.

В окинавском диалекте есть слово «кусуимун», переводимое как «медицинская еда». Их диета, будучи значительно питательнее западной и традиционной японской, на 40% менее калорийна, чем первая, и на 20%, чем вторая. Сам принцип питания называется гасаи – еда как лекарство.

Для окинавцев «хорошо» поесть не значит отведать каких-либо деликатесов, а съесть именно тот традиционный набор продуктов, который, как они считают, максимально полезен для организма.

Разумеется, в пище местных жителей содержится очень мало сахара. К тому же они практически не едят яйца и молочные продукты.

Принцип этот зародился еще в глубокой древности. Такой эффект создается самой атмосферой острова, где практикуется здоровый образ жизни, позитивное мышление, доброжелательность, неспешный патриархальный уклад жизни. Большое место традиционно отводится питанию. Местное приветствие звучит так: «Ты хорошо питаешься?»

На острове Окинава к процессу приема пищи относятся

с большим уважением. Хотя еду принимают часто и маленькими порциями, каждый отдельный прием пищи – настоящая трапеза на красиво сервированном столе, в присутствии всех членов семьи и без спешки.

На Окинаве не принято питаться в одиночестве. «Наораи» обычай «преломлять хлеб» в компании близких и приятных людей – священен для многих поколений местных жителей.

Японская молитва перед едой:

«Люди собираются, исполненные радости;

Еды и питья – в изобилии.

С каждым поколением, день ото дня

Становится все лучше,

И спустя мириады лет

Радости не будет конца».

Окинавцы уверены, что пища, съеденная в дурном расположении духа способна только навредить. Не зря говорят, что источник тысячи болезней – беспокойный ум.

Жить по-окинавски – это значит радоваться каждому прожитому дню. Это полноценное и самодостаточное существование, в основе которого лежат местные обычаи, традиции и древнее учение Дзен.

К сожалению, постепенно современная жизнь вносит свои коррективы в размеренный быт островитян. Молодежь все больше склоняется к «нездоровой» еде, которая популярна на Западе, фаст-фуд приходит на смену овощам. В последние годы все чаще фиксируются случаи ожирения и заболе-

вания раком легких среди местных жителей. Причиной тому – игнорирование правил здорового образа жизни, которые так хорошо знают местные старожилы.

Жители Окинавы в среднем потребляют больше пищи по весу и объему, чем американцы и европейцы, но при этом получают меньше калорий. Низкая калорийность пищи – один из секретов долголетия окинавцев.

Вообще принцип питания жителей Окинавы называется Хара хачи бу, что означает, наедаться на 80%, а также закрепленную привычку употреблять богатые антиоксидантами продукты. На самом деле, это не значит, что нужно вставать голодным.

Любопытно, что в целом диета Окинавы считается высокоуглеводной, поскольку именно углеводы составляют 85% от общего числа потребляемых островитянами калорий. Затем идут белки – 9%, и жиры – 6%.

Рису окинавцы предпочитают батат, пшеничной – гречневую (соба). Рацион окинавцев на 30% состоит из овощей, преимущественно жёлтого и зелёного цветов.

На Окинаве едят много животных и растительных морепродуктов в среднем 3 раза в неделю. В почёте кальмары и осьминоги. Особенно популярна морская капуста – комбу. Практически не содержащая калорий, богатая железом, йодом и кальцием, комбу, кроме того, является прекрасным источником натурального волокна.

Также очень популярен горький пупырчатый кабачок гоя

(у нас больше известный как момордика), который во время готовки теряет горечь, но сохраняет массу полезных веществ.

В целом, питание на Окинаве отличается низким содержанием животных жиров, оптимально для здоровья, содержит незаменимые жирные кислоты омега-6 и омега-3. Это приводит к снижению вирусных эпидемий, хронических заболеваний сердца, рака, диабета и артрита.

Свою кухню местные жители называют Чампура, то есть «мешанина», действительно блюда состоят из разнородных ингредиентов, далеких от раздельного питания. Но японцы, в отличие от других азиатских народов, в своей кухне предпочитают подчеркивать естественный вкус пищи. Поэтому они используют мало приправ, практически не жарят, многие продукты едят в сыром виде. Отметим также употребление перца, хрена, куркумы и имбиря в существенных количествах. На Окинаве пьют много зеленого чая и напитков на основе куркумы.

Но стоит окинавцам переехать в другие страны, как они перестают жить долго. Учитывая это, исследователи Судзуки и Уилкоксы установили, что в долгожительстве окинавцев генетический фактор роли не играет, а секрет окинавского долголетия покоится на четырех китах:

диета (преобладание растительной пищи, морепродуктов, богатых антиоксидантами и биофлавоноидами, принципы «еда как лекарство» и «неполного насыщения»);

активный образ жизни (ежедневно на свежем воздухе независимо от возраста);

самодостаточность (смысл жизни, позитивное отношение к жизни, общительность);

духовность (шаманская практика исцеления, рецепты Аюрведы).

Местный принцип юимару, что можно перевести как «добросердечное и дружеское совместное усилие». Атмосфера взаимопомощи добавляет долгожителям спокойствия духа и оптимизма, так необходимых для того, чтобы радоваться жизни в преклонном возрасте. Когда соседу нужно помочь в огороде или починить крышу, к нему придет половина деревни, потому что, как у нас говорят, «много рук делают работу легкой».

Пожилые окинавцы вовлечены во все мероприятия общины. Даже когда они приходят на школьный стадион поболеть за чужих детей на занятиях физкультуры, это тоже юимару.

Дело не только в количестве лет, а в том, как последние годы проживаются. Деревенские жители продолжают ковыряться в земле практически до гробовой доски. Долгожители и в свободное время не сидят на месте: то у них кружок по плетению корзин, то икебана, то каллиграфия, то карате. Мужчины играют в местную разновидность крокета, площадки для него устроены в каждой деревне.

Есть и те, кто в 80 лет бегают марафон и добывает себе рыбу подводной охотой. Но большинство просто ходят пеш-

ком, трудятся в поле и участвуют в жизни общины. И хотя пожилые окинавцы чаще живут в одиночку, они приверженцы философии юимару.

Ещё один принцип окинавцев именуется икигай – то, ради чего ты утром встаешь с кровати. Одни встают, чтобы марафоны бегать, другие – чтобы праправнуков нянчить, а кем-то движет ответственность и гордость за то, что он или она самый старший в роду или в деревне. Так, исследователь Дэн Бюттнер важнейшим принципом долгой жизни окинавцев считал именно сильное чувство цели, наличие постоянного смысла жизни.

Одним из секретов долгожительства окинацев является духовная и шаманская практики исцеления, целебные травы и снадобья, древние рецепты Аюрведы.

3.3. Кавказское долголетие

Долгожители Кавказа долго остаются трудоспособными, так как этому способствует их здоровье. Хотя согласно пятому условию Эйвазова трудоспособности долгожителей способствует именно ежедневный труд.

Оно хотя и является необходимым, но все же не достаточным условием для долголетия. Имеется еще какое-то одно или несколько условий долгожительства.

Пожалуй, еще одним условием долгожительства можно назвать умеренное питание.

В науке это называется алиментарным пролонгированием жизни, то есть увеличением ее сроков посредством изменения в питании. Эксперименты на животных порождают надежды, что, изменяя питание, мы в определенной степени можем увеличить продолжительность жизни человека.

Если, например, поинтересоваться, чем и как питаются долгожители Кавказа и Закавказья, то можно отметить одно – среди долгожителей нет любителей обильно поесть. А в остальном они следуют национальным вкусам и многолетним привычкам мест проживания. Продукты везде, естественно, местные.

Если, например, долгожители Нагорного Карабаха избегают принимать жирную пищу, считая, что она плохо переваривается и ускоряет процесс старения, то долгожители Юж-

ной и Северной Осетии, Казбегского района Грузии и Нахичеванской республики питаются бараньим мясом с высоким содержанием жиров и им почти неведом атеросклероз. Если в Западной и Восточной Грузии едят мясо преимущественно в вареном виде, то в Азербайджане предпочитают шашлыки. В одних местах предпочитают мясо куриное и говяжье, а в других баранину. В Закавказье долгожители мало потребляют сахара, но в достаточном количестве мед, виноград и сухое вино. Употребляют также травы, овощи, фрукты и молочные продукты, а в некоторых местах большое внимание уделяется бобовым.

3.3.1. Нагорный Карабах (Азербайджан)

Эта местность всегда славилась долгожителями. В бывшем СССР больше всего граждан в возрасте 100 лет и выше проживало на территории НКАО – 144 человека на 100 тысяч жителей. По мнению специалистов, во многом благодаря климату и особенностям диеты карабахские долгожители обладают более крепким здоровьем, чем долгожители других регионов.

Примеры:

1. Ширали Муслимов, азербайджанский чабан, талыш по национальности, предположительно прожил 168 лет, установив своеобразный рекорд долгожительства. По словам долгожителя, его отец дожил до 110 лет, а мать до 90. Известно, что третья супруга Муслимова умерла в возрасте 104 лет, пережив мужа на 15 лет. Учёные объясняли этот феномен уникальными условиями кавказского высокогорья.

2. На территории Азербайджана в конце прошлого века был зарегистрирован уникальный случай долголетия. Махмуд Багир оглы Эйвазов (1808–1960) – 152-летний долгожитель высокогорного села Пирасура (Пирясора) Лерикского района Азербайджана. По официальным данным в год переписи Махмуду Эйвазову было 150 лет. Трудовой стаж Эйвазова также является рекордом – 133 года, по другим дан-

ным 135 лет. По словам долгожителя он «никогда не пил, не курил и не врал».

Махмуд Эйвазов прожил 152 года, его мать – 150 лет, его старшая дочь – 120 лет, да и многие его односельчане не по родственной линии перешагнули за сто лет

Махмуд утверждал: «Мои годы – мои союзники в спорах о «секретах» долголетия. Я видел людей, купающихся в золотом потоке. Они имели много хлеба, много мяса, много риса... Их главной заботой в жизни было... кушать.

Вспухал и жирел живот, а тело умирало от недостатка воздуха, от себялюбия и алчности. Видел и вижу людей, которые все свои силы, энергию дают нашему общему делу, работая часто днем и ночью. Это золотые люди, но они губят себя недосыпанием, пренебрежением к распорядку дня, частенько забывают пообедать. Мы наказываем человека за нарушение правил нашего общества, но не наказываем за то, что он не закаляет свой организм, за то, что он запустил свои болезни... в общем, за нарушение пяти условий долголетия. Но самый строгий судья – жизнь. А жизнь на стороне тех, кто ее любит и ею дорожит!».

По его мнению, пятью условиями долголетия являются:

- закаливание организма;
- здоровые нервы и хороший характер;
- правильное питание;
- хороший климат;
- ежедневный труд.

3. В 2016 г. 100-лет исполнилось Змрухт Геворкян. Змрухт родилась в Анкаре, пережила геноцид. Отца убили, а она с матерью чудом спаслись от турецкого ятагана, перебрались в Восточную Армению, а затем обосновались в Нагорном Карабахе. Своих детей бабушка Змрухт не имеет. Потеряв в молодости малолетнего ребёнка, она содержала дочерей сестры. Сейчас уже пожилые племянницы ухаживают за ней.

Столетняя Змрухт не только на ногах, но и каждое воскресенье, невзирая на погоду, посещала церковь, зажигала свечу, молилась, причащалась. Служители церкви ставили её в пример другим христианам. Сама же Змрухт признавалась: «Если бы не ходила в церковь, то умерла бы».

3.3.2. Дагестан

В Советском союзе Дагестан занимал второе место после Нагорного Карабаха по количеству долгожителей.

Например, по переписи населения 1950 года, в Дагестане насчитали 64 долгожителя, которым исполнилось по 100 и более лет. Специалисты утверждали, что «их число в 1,5 раза превышало суммарное число таковых в Бельгии, Германии, Голландии, Дании, Италии, Норвегии, Финляндии, Чехословакии и Швеции, вместе взятых».

Собранные исследователем северокавказских эпиграфических памятников Лавровым свидетельства X-XVII веков, говорят о том, что дагестанские старики жили по 130-160 лет. На одном из надгробных камней ученый нашел надпись о женщине по имени Хурмебике, прожившей 245 лет.

Исследователи отмечают, что долголетием отличались и многие ученые Дагестана:

Тайгиб ибн Омар из села Харахи (105 лет);

Лачинилав из села Хунзах Хунзахского (106 лет);

Зухунка-дий из села Акуша Акушинского (100 лет);

лекарь Ахмед-Хаджи из села Кумух Лакского (120 лет);

арабист Пиргусейнов Нажба из Кули Кулинского района (128 лет).

Медики и все интересующиеся феноменом долголетия специалисты заметили закономерность, что дольше всех лю-

ди живут в горной зоне, на высоте 1400-2000 м над уровнем моря, что соответствует Дагестану.

Также доподлинно известно, что среди долгожителей в 2 раза больше женщин. В горах и экология получше, меньше благ цивилизации, способствующих неправильному образу жизни, определенное питание.

Пища горцев незамысловатая и здоровая – это то, что дает природа. Горцы не избалованы обилием витаминов, в высокогорье не все фрукты и овощи можно выращивать, но зато в каждой семье знают полезные свойства трав.

Как только появляются первые ростки зелени весной (мать-и-мачеха, пастушья сумка, крапива, мята, черемша, конский щавель) все идет в пищу для пополнения витаминного запаса организма. Летом травы собирают и сушат впрок.

Травы отваривают в молоке или готовят с ними чуду (дагестанские пироги), смешивая с творогом и яйцами.

Очень любят горцы заваривать травяные чаи с душистой речной мятой, чабрецом, душицей и шиповником. Считается, что такие чаи помогают от разных хворей – от простуды до бесплодия.

По весне на всех городских базарах самый ходовой товар – кучки зелени, привезенные из горных районов. Из южных районов Дагестана, где климатические условия мягче и растительность разнообразнее, везут рейхан (базилик), кинзу, шпинат.

В горах развито скотоводство, и горцы любят готовить из ароматного мяса овец и коров, пасшихся на альпийских лугах, наиболее популярное кавказское блюдо хинкал – приготовленные в наваристом мясном бульоне мучные лепешки, тонко раскатанные и нарезанные ромбиками у одних народностей (лезгинский хинкал) или крупными кусками (аварский).

Кумыки едят кукурузу, которую смалывают в муку и лепешки, в которые добавляют обжаренный с кусочками курдюка лук.

Но занятые постоянной работой по хозяйству горцы, особенно, летом, предпочитают в течение дня питаться молочными продуктами – домашний сыр типа брынзы, творог со сметаной, простокваша с чуреком (невысокий хлеб круглой формы), разбавляя этот рацион мясными и яичными блюдами.

Примеры:

1. В горном ауле Верхний Зидьян Дербентского района Сархат Рашидова прожила 131 год. Оказалось, что она была на 15 лет старше официально признанной старейшей жительницы Земли американки Элизабет Болден.

То, что Рашидова родилась еще при императоре Александре II и пожила в трех веках, было документально установлено.

Во время Октябрьской революции женщине было уже более 40 лет. Ее муж умер в 1950-е тоже в солидном возрасте.

Более полувека она жила одна, до последних дней поддерживая хозяйство с помощью родственников, внуков и правнуков от приемной дочери, которые приезжали к бабушке в село. Переезжать на равнину к внукам она не хотела – привыкла к своему дому.

Особых секретов, как говорила Сархат, у нее не было, питалась обычными продуктами, работала, никогда за свою жизнь ничем не болела и не выпила ни одной таблетки.

Она считала, что долголетие досталось ей в наследство от отца, прожившего 100 лет.

2. Ещё один житель села Новосеребряковка приморского Кизлярского района Магомед Лабазанов прожил 123 года (1890-2012 гг.). Аксакал родился в селе Гадари высокогорного Цумадинского района. До Великой Отечественной войны жил в Чечне и работал на лесопилке, на фронт его не взяли, сочтя старым, но в 1944 году депортировали вместе с чеченцами в Казахстан. После реабилитации он вернулся в Чечню, занимался животноводством, а в преклонном возрасте переехал в Кизлярский район, где живут его земляки-переселенцы из Цумадинского района. Он пережил жену и троих из пяти своих детей. У него было более двух десятков внуков и правнуков.

Магомед Лабазанов, по словам односельчан, сохранил в своем возрасте не только здоровье, но и здравую память, хотя так и не научился грамоте и не занимался умственным трудом. Но, по его признанию, он никогда не пил спиртного,

не курил и соблюдал супружескую верность.

Кроме того, питался всегда умеренно и рационально: сы-
вороткой, кукурузными лепешками, овощами, фруктами и
зеленью. Но главным условием долголетия Магомед Лабаза-
нов считает физическую активность, труд и движение.

3.3.3. Абхазия

Очень часто приходится слышать, что для здоровья необходимо большое разнообразие продуктов, а особенно употребление зелени, овощей и фруктов, несущих в себе так необходимые организму витамины.

Тезис вроде бы бесспорный, но тогда почему в Абхазии очень много долгожителей, а на Украине их очень мало?

Основные продукты в Абхазии: кукуруза, яйца, мясные и молочные продукты, овощи, фрукты и сухое виноградное вино. Первые блюда готовятся 1-2 раза в неделю. Это не лучший способ питания. И гигиеническая грамотность в отношении питания у абхазов, не в обиду будь сказанным, значительно ниже, чем на Украине.

Мало уделяя внимания организации своего питания, абхазы считают его достаточным, а одну из причин здоровой жизни и долголетия усматривают в его рациональности.

Характер питания украинцев весьма отличен от абхазов. Украинцы больше употребляют мясных продуктов, больше рыбы и рыбных продуктов, столько же молочных продуктов, но меньше фруктов. У украинцев более широк ассортимент пищевых продуктов, которых насчитывается более 100, тогда как у абхазов всего 35-40.

Сравнивая питание абхазов и украинцев, кое-кто из наиболее внимательных читателей может сделать вывод, что

украинцы больше едят мясных продуктов, чем абхазы, а поэтому на Украине и меньше долгожителей. И стоит поэтому чуть снизить потребление мясных продуктов и увеличить потребление фруктов – и на Украине будет столько же долгожителей, сколько и в Абхазии. Но вот загвоздка – в Якутии относительное число долгожителей почти такое же, как и в Абхазии, но жители Якутии не имеют ни овощей, ни фруктов, а всю жизнь питаются мясом, рыбой, да животными жирами.

Питание является важной слагаемой долголетия.

У абхазцев и многих других долгожителей основу питания составляют продукты земледелия и скотоводства. Рацион включает много фруктов, ягод, орехов, меда, различных овощей, дикорастущих трав и растений, т.е. того, что обеспечивает высокую антиоксидантную защиту организма. Высокий уровень потребления традиционных молочно-кислых продуктов способствует формированию «здоровой» микрофлоры кишечника, что, как известно, способствует удовлетворению потребностей организма в витаминах и выполняет важную дезинтоксикационную (очищающую) функцию. Своевременное выведение токсинов способствует продлению жизни. К благоприятным особенностям питания долгожителей Кавказа геронтологи относят низкое содержание сахара, соли, мяса и мясопродуктов, соблюдение национальных традиций кухни соответствует спецификой активности

ферментов желудочно-кишечного тракта. Среди долгожителей почти не бывает людей с избыточной массой тела, потому что калорийность их пищи невысока (не выше 2200 ккал). Из алкогольных напитков долгожители употребляли только натуральное вино в умеренных количествах от 1 до 3 стаканов.

3.3.4. Горный Алтай

Исследование долголетия населения Горного Алтая проводилось летом 1963 г. специальной экспедицией, организованной Институтом цитологии и генетики СО АН СССР.

В ходе исследования установлено, что все долгожители-алтайцы – коренные жители Горного Алтая. Из долгожителей-русских большая часть родилась и выросла на Алтае, некоторые приехали из других районов, в основном из европейской части России.

Долголетие на Алтае имеет те же первопричины, как и на Кавказе, – это чистый горный воздух, правильное питание, траволечение.

Так же на Алтае используются для лечения рога горных оленей – панты маралов. В древности Юго- Восточной Азии, Китае, Тибете снадобья из пантов молодых маралов ценились дороже золота, и были доступны только «сильным мира сего». И до сих пор в сознании жителей юго- восточной Азии, панты и являются синонимом жизненной силы.

Также следует заметить, что в Горном Алтае старые люди пользуются наибольшим авторитетом, с ними советуются, к ним идут за помощью в решении житейских споров.

Пример:

Пелагея Осиповна Закурдаева прожила 118 лет. В свое время была признана старейшей жительницей России. Гра-

моте Пелагея Осиповна так и не выучилась. Могла только вывести собственную подпись – три нехитрые буквы. Старейшая жительница была маленькая, сухонькая, с белоснежными волосами. Следила за собой – раз в месяц стрижка, сама стирала и мылась, никому помогать в этом деле не позволяла. В углу икона – перед сном молилась. А над кроватью – четыре свадебные фотографии. На долгом веку Пелагея пережила четверых мужей. Первого мужа звали Григорием, он погиб в первую мировую. – Кому война, а кому фиговина одна! – говорила старушка, пережившая две мировые войны. От второго мужа Афанасия досталась фамилия – Закурдаева. Прожили вместе 26 лет. После его смерти поехала погостить в Узбекистан, да так там и осталась, снова вышла замуж. Третий муж был белорусом. Стряпать Пелагея была не большая любительница, и Сергею Романовичу пришлось учить ее варить «борч». С четвертым, немцем Карлом, она прожила недолго, 8 месяцев, он попал в аварию. Так получилось, что детей ни с одним мужем Пелагея Осиповна не завела. Жила племянницей, любила покомандовать.

Тяжелой работы Пелагея Осиповна не боялась никогда – работала дояркой, дрова колола, таскала воду коромыслом. Вставала в 8 утра, до 11 смотрела телевизор. Затем тихий час, обед, снова посиделки, ужин. Спать ложилась рано – в 6 вечера. Ела она все: каши, мясо, сало, белый хлеб. Черный хлеб не ела, говорила: «Он мне в войну надоел».

Мать Пелагеи Осиповны дожила до 98 лет, сестра – до 95.

О секрете долгой жизни как-то не задумывалась – почему-то живем, и все.

3.4. Долгожительство в Якутии

Феномен якутского долгожительства – это не миф. На IX Международном конгрессе геронтологов (Киев, 1972 г.) Якутию официально признали одним из центров долголетия. В Советском Союзе Якутия занимала четвертое место по относительному числу долгожителей, а на первом месте был Нагорный Карабах, на втором – Дагестан, на третьем – Абхазия.

Ученые выдвигали различные версии объяснения феномена. Одни считали, что на продолжительность жизни влияют уникальные свойства талой воды, другие – особенности светового дня, третьи видели причину в потреблении жеребятины.

В питании якутов присутствует различная дичь (утки, зайцы), дикорастущие ягоды – брусника, черная смородина, голубика, разнообразные овощи. Все эти продукты содержат необходимые для человеческого организма белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины.

Из рыбы употребляются главным образом чира, гальян (мунду), карась, нельма. Эти виды рыб и изобилии водятся в многочисленных реках и озерах Якутии. Кроме этих рыб, в рационе питания сельского населения нередко встречаются омуль, нельма, хариус, осетр, тугун.

Якутский геронтолог Л. А. Львов описывает приготовле-

ние некоторых национальных блюд: «В запас на зиму готовят лыба и сыма, получаемые путем брожения рыбы гальяна. Бусарык, или осенняя сыма, приготавливается так же, как сыма, но только рыба предварительно проваривается. Агараан состоит из коровьего молока (сорат), рыбных костей и костей утки с добавлением вареной сосновой заболони. Из заквашенной рыбы, заквашенного молока (агараан), ягод и заболони сосны или лиственницы, очень богатых, как известно, витаминами и антимикробными веществами, готовят национальное питание иерэ».

Наряду с рыбой население употребляет в пищу мясо крупного рогатого скота, а также мясо молодых коней и оленей. По рассказам старых якутов, в прошлые времена население сельской местности зимой широко использовало в пищу заболонь сосны или лиственницы – «сутука» (бэс сутуката).

Якуты снимали заболонь с дерева, сушили, мололи, из образующейся муки варили кашу на молоке.

Л. А. Львов отмечает редкую встречаемость у якутов такого заболевания, как атеросклероз. По данным патологоанатомических вскрытий, произведенных в Якутском университете, из 1163 умерших коренных жителей Якутии атеросклероз обнаружен только у 18 человек. Это удивительный факт. Известно, что у многих молодых солдат американской армии, погибших на войне, при вскрытии были обнаружены признаки атеросклероза.

Большое сходство в условиях и образе жизни, путях исторического развития коренных жителей Якутии и Горного Алтая обуславливало те же факторы долголетия, которые отмечены и на Горном Алтае. Вполне возможно, если учесть более суровый климат Якутии, что действие этих факторов долголетия здесь было более заметным, более резким, чем на Алтае.

Это обстоятельство может объяснить те самые высокие показатели долголетия, которыми Якутия славится среди всех районов Сибири и Дальнего Востока.

Пример:

В с. Саскылах Анабарского улуса проживала 117-летняя Варвара Константиновна Семенникова, возраст которой верифицировали сотрудники Национального архива РС(Я). По состоянию на ноябрь 2007 года, Семенникову признали старейшим жителем планеты.

Варвара Константиновна по национальности эвенкийка. Род ее кочевой, и она практически всю жизнь провела в тундре.

С 1908 года, почти за 10 лет до Октябрьской революции, когда ей было 18 лет, Варвара Семенникова вела кочевой образ жизни, занималась домашним оленеводством и работала до 1980 года, то есть до девяноста лет.

В достаточно преклонном возрасте (в 58 лет) взяла на воспитание четверых детей, которые сейчас считают ее своей матерью

Рост долгожительницы всего 140 сантиметров, а вес – 35 килограммов

До конца жизни бабушка сохраняла ясный ум, четкую речь. До 100 лет занималась приготовлением пищи для семьи, до 110 лет – уборкой в комнате, до 116 лет мыла посуду, занималась шитьем. Факторами, способствующими долголетию, Варвара Константиновна считала не только наследственность, но и здоровый образ жизни и физический труд.

Вся ее жизнь была связана с тяжелой физической работой.

3.5. Долгожительство в Доминиканской Республике

Доминиканские женщины живут, в среднем 78 лет, в то время, как доминиканские мужчины живут 71 лет. Почему в стране, где столько критикуют медицинскую систему, люди сохраняют свое здоровье и славятся долголетием?

Доминиканцы – удивительные люди. Убедить местного жителя пойти к врачу – почти бесполезная задача. На ваши доводы они будут мило соглашаться, что, да, надо идти, но в больницу они попадут только тогда, когда наступит край. И все же, долгожителей очень много.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.