

# Андрей Беловешкин

@beloveshkin

к.м.н., врач, автор бестселлера «Что и когда есть. Как найти золотую середину между голодом и перееданием»

ЭНЕРГИЧНОСТЬ



СЧАСТЬЕ

# ВОЛЯ К ЖИЗНИ

A small, vibrant green plant with several leaves and a thin stem. Its roots are visible, extending downwards and spreading out across the letters of the title "ВОЛЯ К ЖИЗНИ". The plant is positioned centrally, appearing to grow from the top of the word "ВОЛЯ" and the middle of the word "ЖИЗНИ".

ДОЛГОЛЕТИЕ

СОН

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
РЕСУРСЫ ЗДОРОВЬЯ  
ПО МАКСИМУМУ

СТАТУС

ОСОЗНАННОСТЬ

ПИТАНИЕ

обновленное и дополненное издание

→ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ  
ПОСЛЕ КАЖДОЙ  
ГЛАВЫ

→ 7 КЛЮЧЕВЫХ  
РЕСУРСОВ  
ЗДОРОВЬЯ

→ ЛАЙФХАКИ  
ПО СОЗДАНИЮ  
ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК

Доктора рунета. О здоровье понятным почерком

Андрей Беловешкин

**Воля к жизни. Как использовать  
ресурсы здоровья по максимуму**

«ЭКСМО»

2020

УДК 613  
ББК 51.204

**Беловешкин А. Г.**

Воля к жизни. Как использовать ресурсы здоровья по максимуму  
/ А. Г. Беловешкин — «Эксмо», 2020 — (Доктора рунета. О  
здоровье понятным почерком)

ISBN 978-5-04-121220-9

Замечали ли вы, как легко и весело работается после долгого и насыщенного отпуска? И наоборот, как тяжело становится вставать по утрам, если давно не получалось как следует отдохнуть? Все это говорит лишь об одном: о том, что наши ресурсы, хоть и исчерпываются, всегда могут быть восполнены. К сожалению, выспаться или наесться один раз и на всю жизнь не получится, однако ввести в привычку «зарядку» внутренней батареи — очень даже. Автор этой книги, кандидат медицинских наук и врач Андрей Беловешкин, предлагает читателю первую в своем роде энциклопедию здоровья, которая расскажет о том, какие ресурсы здоровья существуют, как их восполнять и, главное, как подчинить их своему ритму жизни, а не быть их заложником. Эта книга научит вас более осознанно относиться к собственной жизни, создавать и восполнять резервы организма и поможет в полной мере раскрыть жизненный потенциал, подаренный природой. Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом. Обновленное и дополненное издание В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 613  
ББК 51.204

ISBN 978-5-04-121220-9

© Беловешкин А. Г., 2020

© Эксмо, 2020

# Содержание

Введение	9
Здоровье – это намного больше, чем отсутствие болезней	10
Глава 1. История здоровья	11
1. Здоровье – не главное?!	11
Избежать дискомфорта, страдания и боли	13
Повысить уровень энергии, умственную и физическую работоспособность	13
Стать красивее и привлекательнее	14
Жить дольше	14
Стать счастливее	15
Вопросы и задания	15
2. Парадокс здоровья	17
Пирамида здоровья	17
Парадокс здоровья	18
Парадокс таблетки	19
Парадокс «оздоровления»	19
«Медицина для всех» и «медицина для каждого»	20
Зачем мне читать про здоровье, если у меня ничего не болит?	20
Вопросы и задания	21
3. Здоровье как война с собой и с миром	22
Концепция «осажденной крепости»	22
Вопросы и задания	23
4. История здоровья	24
Здоровье как святость и чистота	24
Здоровье как баланс	25
Здоровье как спасение	25
Вопросы и задания	26
5. Античная концепция личного здоровья, или «Как сесть на диету»	27
Естественность здоровья	27
Разумность здоровья	28
Принятие себя	28
Гармония с миром	28
Личная ответственность за здоровье	28
Диета по-древнегречески	28
Вопросы и задания	29
6. Здоровье или болезнь, норма или здоровье?	30
Разница между «укреплением здоровья» и «лечением болезней»	31
Больше, чем отсутствие заболеваний	31
Здоровье как адаптация и возможность	32
Здоровье как ценность и счастье	32
Вопросы и задания	32
7. Ресурс здоровья	33
Развитие или деградация	34

Измерение ресурсов здоровья	34
Укрепление здоровья	35
Психическое здоровье	36
Виды ресурсов здоровья	37
Вопросы и задания	38
8. Избыточное здоровье	40
Может, стоит сэкономить?	40
Избыточность и риск заболеваний	40
Когнитивный резерв	41
Причины здоровья, а не причины болезней	42
Вопросы и задания	42
9. Культура здоровья	43
Мягкое наследование	44
Воспитание здоровья	45
Чистое время для ребенка	45
Сон	46
Питание	46
Движение	46
Вопросы и задания	47
Глава 2. Болезни образа жизни	49
1. Болезни цивилизации и теория несовпадения	49
Дезадаптация	51
Неолитическая революция	52
Первая эпидемиологическая революция	53
Вторая эпидемиологическая революция	53
Третья эпидемиологическая революция	54
Вопросы и задания	55
2. Эволюция и здоровье	56
Не все одинаково полезно	56
Слишком чисто	57
Мало движения	57
Больше стресса	58
Больше неопределенности	58
Эффект бабушки	58
Вопросы и задания	59
3. Как болезни богатых стали болезнями бедных	60
Ожирение	60
Психические расстройства	61
Эпидемия отчаяния и безнадежности	61
Эпидемия зависимостей	61
Аддиктивная деформация личности	62
Алкоголизм	62
Аллергия	63
Заболевания, вызванные дефицитом солнечного света	63
Вопросы и задания	63
4. Еда богатых и бедных	64
Сахар и мучные изделия	64
«Диеты для бедных»	64
Травы	64

Морепродукты	65
Конец ознакомительного фрагмента.	66

**Андрей Беловешкин**  
**Воля к жизни. Как использовать**  
**ресурсы здоровья по максимуму**

© Беловешкин А.Г., 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

## Введение

В 2014 году, работая преподавателем в медицинском университете, я начал вести ряд образовательных курсов по разным аспектам здоровья, от питания до стресса. Люди устали от множества непроверенных и сомнительных методик оздоровления, поэтому с удовольствием приходили учиться быть здоровыми с помощью науки. Постепенно эти курсы выросли в мою Школу здоровья, которую прошли уже тысячи людей: мы разобрали сотни практик, тысячи частных случаев. Накопленные за эти годы опыт и знания я и представляю в этой книге. **Этот самоучитель – результат работы нашего здорового сообщества, включающий как научные знания, так и практические подходы по применению в повседневной жизни.**

Все мы знаем, что полезно, а что вредно. Но почему тогда мы регулярно делаем нечто разрушительное для себя? Ученые и философы прошлых лет говорили об инстинкте к жизни и инстинкте к смерти – их баланс и определяет траекторию нашей судьбы. У каждого из нас есть воля к жизни, желание быть сильнее и здоровее.

*Лауреат Нобелевской премии, ученый Илья Мечников использовал термин «инстинкт жизни», его применял и физиолог Иван Павлов: «Вся жизнь есть осуществление одной цели, а именно: охранения самой жизни, неустанная работа того, что называется общим инстинктом жизни. Этот общий инстинкт, или рефлекс жизни, состоит из массы отдельных рефлексов. Большую часть этих рефлексов представляют собой положительно-двигательные рефлексы, т. е. движение к благоприятным для жизни условиям, рефлексы, имеющие целью захватить, усвоить эти условия для данного организма».*

Каждый из нас на уровне инстинктов стремится выжить. Наше тело хочет быть здоровым, наши мышцы хотят быть сильными, наш ум стремится быть острым – и это совершенно естественные устремления. Потеря же воли к жизни, смысла и цели ослабляет нас. Я хочу, чтобы эта книга разбудила в вас волю к жизни, к здоровью на самом глубинном уровне. Пусть инстинкт жизни поможет вам не только обрести оптимальное здоровье, но и реализовать свой потенциал как личности, добиться своих целей, стать сильнее и выносливее как физически, так и умственно.

## **Здоровье – это намного больше, чем отсутствие болезней**

Из этой книги вы узнаете, как здоровье становится фундаментом долголетия, привлекательности и счастья. Мы разберем семь ключевых ресурсов здоровья, окружение, способы измерения и оценки здоровья, практические подходы применения рекомендаций в своей жизни на системной основе. Ведь наше здоровье – это как дом, где нельзя выбрать, что важнее: пол, стены, окна или крыша, – важно все.

На обложку книги я вынес слово «самоучитель». Это значит, что вы сами можете внедрить в свой образ жизни большинство полезных привычек. Подумайте: каждый день вы встаете, идете на работу, проводите время с близкими и друзьями, ложитесь спать. Если каждое ваше обыденное действие сделать хоть немного здоровее, это принесет вам большую пользу. Меняя свои привычки, вы меняете свою жизнь.

**Многие эффективные методы оздоровления практически не требуют от вас заметных затрат времени или средств – только начните, и вы поймете, как это просто. Современная наука предлагает много способов улучшить свое здоровье, и мне хочется, чтобы вы смогли воспользоваться этими возможностями.**

Конечно, все люди разные, но тем не менее существуют универсальные правила здоровья, эффективные и безопасные. Я выбрал их для книги, основываясь на научных данных и практике использования. В книге нет ссылок на сами исследования (все они есть в моем блоге [beloveshkin.com](http://beloveshkin.com)), но я буду рад, если каждый мой совет вы проверите сами и убедитесь в его действенности. Ваше здоровье – это высший приоритет: исследуйте, сомневайтесь, тестируйте и находите лучшее для себя.

В этой книге вы не найдете самого главного секрета здоровья. Ведь что может быть самым главным в самолете? В нем сотни критически важных деталей, без которых он не может лететь, а наш организм намного сложнее самолета.

Лев Толстой заметил, что «все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему»; перефразируя это высказывание, можно сказать, что все здоровые люди здоровы одинаково, но болеют по-разному. В этой книге мы узнаем про ключевые составляющие здоровья и как их развить в своей жизни. В ней не будет набора добавок с дозировками, в ней – паттерны – закономерности, способствующие здоровью. Самые разные паттерны, от питания до окружения, сочетаются и усиливают друг друга.

Изменить свои привычки может быть нелегкой задачей. Если не все получится сделать с первого раза – это нормально. Учитесь на своих ошибках, делайте выводы, изучайте себя. Для этого, помимо прочего, важно не терять чувство юмора и уметь посмеяться над собой. Когда вы формируете свое видение будущего, берете под контроль настоящее, то ясно видите ваши истинные возможности. Надеюсь, что эта книга посеет в вашем уме семена будущих успехов и здоровья. Конечно, сама по себе она не изменит вашу жизнь мгновенно, но я думаю, что она может поменять направление вашего движения.

Приятного и полезного чтения!

# Глава 1. История здоровья

## 1. Здоровье – не главное?!

Поздравляю вас, читатель! Если вы читаете эти строки, значит, скорее всего, интересуетесь здоровьем, думаете о своем будущем, хотите стать крепче и сильнее, жить дольше и качественнее. Сам интерес к оптимальному состоянию здоровья – это уже признак здоровья, ведь часто люди, живущие одним днем, просто не задумываются о долгосрочных последствиях своих действий.

Но вы – здесь, значит, верите в себя и готовы справляться с разными вызовами.

На вопрос: «Что для вас главное?» – мы уверенно отвечаем: «Здоровье!» Предполагаю, вы удивитесь, если я вдруг скажу, что здоровье не должно быть вашей главной целью. Но ведь мы начинаем общение со «здравствуйте», заканчиваем «будьте здоровы», а одним из тостов во время застолий (не всегда здоровых) обязательно будет: «За здоровье всех присутствующих!»

С ответственностью заявляю: излишняя тяга к здоровью – признак нездоровья. Человек, который ставит своей главной целью здоровье, – определенно нездоров и даже, вероятно, страдает ипохондрией. Почему?

Дело в том, что здоровье – это инструмент и способ существования и достижения чего-либо, вторичная ценность, а не самоцель. Нам нужно здоровье для жизни, а не жизнь для здоровья. Равно как и другие вторичные ценности, такие как любовь, красивое тело, деньги, власть, моральные принципы, самовыражение, – они возникают в результате стремления к другим целям, спонтанно, во многом как побочный эффект. Когда человек ведет здоровый образ жизни и ему это нравится, он не прилагает никаких специальных усилий и в результате становится здоровым.

Попытка стать здоровым быстро и любой ценой приводит к одержимости жесткими диетами и марафонами, опасным экспериментам над собой, глотанию сомнительных таблеток – все для получения мгновенного эффекта. Чем сильнее мы хотим обладать здоровьем, тем скорее оно ускользает от нас. Очень часто люди имитируют здоровье, создавая видимость и используя для этого целый арсенал средств.

Например, красота. Эволюционно красота является индикатором здоровья и энергии, их внешним отражением. Но попытка «быстро стать красивым» приводит к опасным видам диет, уродующим косметологическим и пластическим операциям, к потере адекватной самооценки. То же самое можно сказать и про социальное влияние: в идеале власть появляется как побочный эффект вашей компетентности и умения ладить с людьми.

**Здоровье возникает спонтанно при достижении и осмыслении своего места в жизни, постановке высоких целей, появлении интереса к себе и окружающим, благодаря желанию добиваться большего без излишнего напряжения и усилия. Не боритесь с вашим телом и умом, они и так хотят быть здоровыми.**

Когда наши цели требуют от нас здоровья, когда мы расширяем свои ресурсы и влияние, наши тело и мозг получают мощный импульс к прокачке, к тому, чтобы стать сильнее, активнее, сообразительнее, выносливее. Поэтому правильный вопрос, который мне бы хотелось услышать от вас: «Для чего мне быть здоровым?»



На каждом своем учебном курсе я спрашиваю: «Для чего люди пришли учиться здоровьем?»

Чаще всего я слышу следующие ответы.

## **Избежать дискомфорта, страдания и боли**

Люди обращаются к курсу по укреплению здоровья, чтобы решить уже существующие проблемы. Болезни истощают наши ресурсы, делают нас чувствительнее и слабее. Укрепление же здоровья не только помогает нам прокачать организм, но и повышает степень контроля над своим телом, что приводит к уменьшению болевой чувствительности, улучшению состояния даже при существующих болезнях.

Здоровый образ жизни очень эффективен для предотвращения заболеваний, даже онкологии. Установлено, что вероятность заболевания раком у здорового человека на 40 % ниже, чем у человека со слабым здоровьем. Даже если ЗОЖ-ник заболевает, то риск летального исхода сокращается на 14–60 %.

## **Повысить уровень энергии, умственную и физическую работоспособность**

Сегодня многие приходят ко мне за здоровьем, но называют его иначе – энергией. Такой запрос возникает, когда человек чувствует себя хорошо, но сталкивается с повышенной нагрузкой. Часто люди отказываются от перспективной работы или расширения бизнеса по причине усталости, выгорания. Их привычный уровень здоровья недостаточен, и, чтобы адаптироваться к новым потребностям и не выгореть, нужно увеличивать «запас здоровья». Не жертвуйте здоровьем ради работы, укрепляйте здоровье и работайте с удовольствием! Уверен, что более крепкое здоровье обеспечит вам и высокую работоспособность без выгорания.

**Хорошая новость: такая неадаптивность не окончательна, этот навык тренируется и развивается.** Здоровье становится суперсилой, ведь чем больше ваш адаптивный ресурс, тем больше вы можете сделать и тем «выше прыгнуть». То, что у слабого человека с низким уровнем энергии вызовет усталость, человека с высоким уровнем энергии не остановит. Чем вы энергичнее, тем легче получаете то, что хотите.

Многие уже поняли, что главная ценность – это не время, а именно энергия: любое отклонение от оптимума приводит к снижению ресурсов здоровья и энергичности. Когда наш организм только предполагает возможный дефицит сил, угрозу своему состоянию, он на автопилоте переходит в «режим экономии».

**Именно изобилие ресурсов здоровья позволяет нам щедро тратить свои силы и направлять их в полном объеме на важные задачи.** Энергия начинается с физического уровня, где ее обеспечивают питание, движение, сон. С физического уровня она переходит на психологический, где реализуется в стрессоустойчивости и умении концентрировать внимание. Дальше, на личном и социальном уровнях, она раскрывается уже в виде целей, ценностей, смыслов, которые и руководят нашими действиями.

Желание стать сильнее, наращивать личные ресурсы, развивать способности, воля к жизни и к власти над собой, инстинкт выживания и самосохранения – это естественные и здоровые побуждающие импульсы, которые есть в каждом человеке.

Прислушайтесь к себе, прислушайтесь к своему телу – оно хочет жить в полную силу. Дайте себе эту возможность жить здоровым и энергичным каждый день вашей жизни.

## Стать красивее и привлекательнее

Оздоровление? Во-первых, это красиво. Это запрограммировано эволюционно: привлекательность воспринимается как здоровье. При этом речь идет не только про физическую привлекательность, но и про психологическую устойчивость. Пропорции лица, симметрия, походка, соотношение талия-бедра, запах и другие «признаки красоты», конечно, имеют большое значение. Но здоровый человек также расслаблен, харизматичен, внимателен к другим и тем самым привлекает внимание.



**Психологическое здоровье и уверенность не менее заметны, чем физическая красота: даже «блеск глаз» – это не просто метафора, а достаточно точный показатель здоровья.**

Я получаю эстетическое удовольствие от здоровых людей, рядом с ними приятно находиться, с ними приятно иметь дело. Замечу, что, когда ты здоров, налаживаются и отношения с самим собой: намного радостнее жить, когда человек в отражении отлично выглядит. Ваше желание быть красивым естественно, поддерживайте и поощряйте его!

## Жить дольше

Страх смерти и немощности пугает людей. Часто здоровье воспринимается как возможность прожить дольше, избежать либо минимизировать беспомощность и хрупкость старческих лет, продлить не просто годы, а именно активное время своей жизни. Ведь сейчас, на фоне увеличения продолжительности жизни, растет количество болезней, которые омрачают последние годы самого человека и состояние окружающих его людей.

*Здоровый образ жизни сам по себе не может радикально продлить жизнь, а супердолгожители в большинстве своем имеют к этому генетическую предрасположенность. Но простые правила поддержания здоровья могут в среднем продлить жизнь мужчин на 7–8 лет, а женщин – на 10 лет, а также заметно уменьшить риск многих заболеваний.*

Вы не просто проживете дольше, но еще и сможете дольше оставаться молодым, отдалять, отсрочивать заболевания. Это в ваших руках. И самое важное: здоровье очень сильно улучшает качество жизни практически во всех ее аспектах!

## Стать счастливее

Вопрос счастья – это тоже во многом во-прос здоровья. Ведь качество нашего ума – это качество всей нашей жизни. Разве может быть здоровым несчастный человек? Конечно нет! Парадокс: имея намного больше, чем наши предки, мы не просто не стали счастливее, но и напротив – ведь депрессия становится все более распространенной.

Депрессия может возникать в связи со множеством биологических факторов, включая ожирение, хроническое воспаление, нарушение работы щитовидной железы, снижение уровня тестостерона и т. п., а не только из-за стресса.

Большое значение имеет и генетика: уровень самочувствия на 35–40 % определяется генами. Например, носители «длинных» вариаций серотонинового гена 5-HTTLPR счастливее обладателей «коротких» вариаций. А может, дело в низком уровне лития в питьевой воде или дефиците фолиевой кислоты? Как видите, вопрос счастья во многом связан с нашей биологией.

**Если вы часто и подолгу чувствуете себя несчастным – это может быть симптомом заболевания. А для счастья нужно как физическое, так и психическое здоровье.**

Счастье – это опыт и полнота жизни. Не просто обладание деньгами, но и возможность больше потратить лично на себя: на здоровье, на тренера, на психотерапевта. Счастье – это процесс, практика, а не результат. И ему, как и любому другому навыку, можно научиться. Стремление к счастью – это неотъемлемое право каждого человека.

*Аристотель считал, что счастье – это не столько гедония, т. е. удовольствие от еды или музыки, сколько эвдаймония – удовлетворение от правильной жизни.*

Счастье – это не кайф, эйфория, удовольствие или просто преобладание позитива над негативом. Ученые доказали существование так называемого гедонистического парадокса – сознательное стремление к счастью или удовольствию снижают их. Действительно, попытки достичь счастья через самостимуляцию не имеют смысла.

*Будда сравнивал чувственные удовольствия с костью без мяса, брошенной собаке. Когда она начинает грызть сухую кость, то ее острые края ранят десны собаки, течет кровь. Собаке кажется, что это сочная и вкусная кость, и рвение ее только увеличивается. Пытаясь бежать за удовольствием, мы лишь теряем счастье.*

Счастье – это смысл, цель, вовлеченность. Уже несколько десятилетий философы говорят об «эпидемии бессмысленности», которая порождает экзистенциальный вакуум. Причины кризиса – это подавление и ослабление биологических инстинктов, разрушение традиционных ролей и малое количество людей, способных самостоятельно создавать смыслы в своей жизни. Поэтому многие заполняют внутреннюю пустоту нездоровым поведением.

Счастье – это и радость от раскрытия своего потенциала, и отношения с другими людьми. У более счастливых людей больше близких и качественных связей. Наши социальные связи – это своеобразный буфер от ударов жизни. Низкий уровень осознанности и «блуждание ума» снижают уровень счастья, а вот практика осознанности или состояние потока повышают его.

Каждый из ресурсов здоровья, которые мы будем изучать в этой книге, имеет прямое отношение к счастью, ведь счастливые люди заметно дольше живут и меньше болеют. Поэтому я надеюсь, что книга сделает вас не только здоровее, но и счастливее.

## Вопросы и задания

1. Для достижения каких целей вам нужно здоровье? Хватит ли вам того, что есть у вас сейчас? Сколько лет вы бы хотели прожить?

*2. Какие ваши физические и психические характеристики повысят вероятность достижения ваших целей? Вам важно быть внимательнее, красивее, умнее, энергичнее? Что для вас означает быть счастливым?*

*3. Знаете ли вы кого-то, кто был вынужден закончить проект, уйти с работы по причинам здоровья? Возможно ли, что причиной была не сама работа, а низкий уровень здоровья?*

## 2. Парадокс здоровья

Самая большая угроза здоровью – это потеря веры в себя, в свою способность что-то изменить. Здоровье больше чем наполовину зависит от нашего желания и наших сознательных усилий. Здоровье – это стиль мышления, самоидентификация, стремление к самореализации, воля к жизни. Утерев эту волю, мы теряем не просто здоровье, мы теряем себя.

Все, что мы делаем сегодня, – это либо инвестиция в наше будущее, либо кредит у себя в будущем.

Укрепление здоровья сегодня делает нас более здоровым завтра, через месяц, через 10 лет. Если же мы постоянно берем в долг у своего здоровья за счет недосыпания, переедания и злоупотреблений, то неизбежно придет время платить по счетам – преждевременной старостью, болезнями и страданием. Как философски заметил Сократ, «здоровье – не все, но все без здоровья – ничто».

### Пирамида здоровья

Представьте себе нездорового человека: у него лишний вес, он питается кое-как и хаотически, мало двигается, много лежит, у него нет желания и настроения учиться и развиваться, у него мало энергии, он постоянно ищет, чем бы взбодриться, он зависим от чужого мнения, ему трудно контролировать свои импульсы. А кроме того, у него повышенное давление, жирная печень, акне, бессонница и много других неприятных симптомов.

Представьте, что такой человек получит идеальное тело. Как быстро он низведет его до исходного состояния? Похоже, дело не в теле и не в генах.

А теперь возьмем другую ситуацию. Активный целеустремленный здоровый человек получит такое нездоровое тело. Неужели он смирится с этим и придумает оправдания, чтобы оставить все, как есть? Нет, он начнет целенаправленную работу, выстраивая свою пирамиду здоровья.

Психолог Абрахам Маслоу «построил» свою знаменитую пирамиду потребностей, и здоровье выстраивается по похожей схеме.

1. В основании пирамиды лежат **питание и движение**, ведь контролировать свою тарелку проще всего, а без двигательной активности ничего работать толком не будет.

2. На следующей ступени начинаем **убирать вокруг себя**: вычищаем весь мусор из своей жизни, как бытовой, так и информационный. Спим крепче, набираем больше сил и энергии. Изменения физические приводят к тому, что наш мозг начинает работать лучше.

3. Далее прокачиваем **осознанность и стрессоустойчивость**, чтобы лучше справляться с переменами и активнее внедрять новое в свою жизнь. Прибавляется мотивация и стрессоустойчивость, появляется желание улучшить свою жизнь. Мы начинаем строить планы и реализовывать их, осознанность помогает нам лучше учиться на ошибках, меняться и адаптироваться.

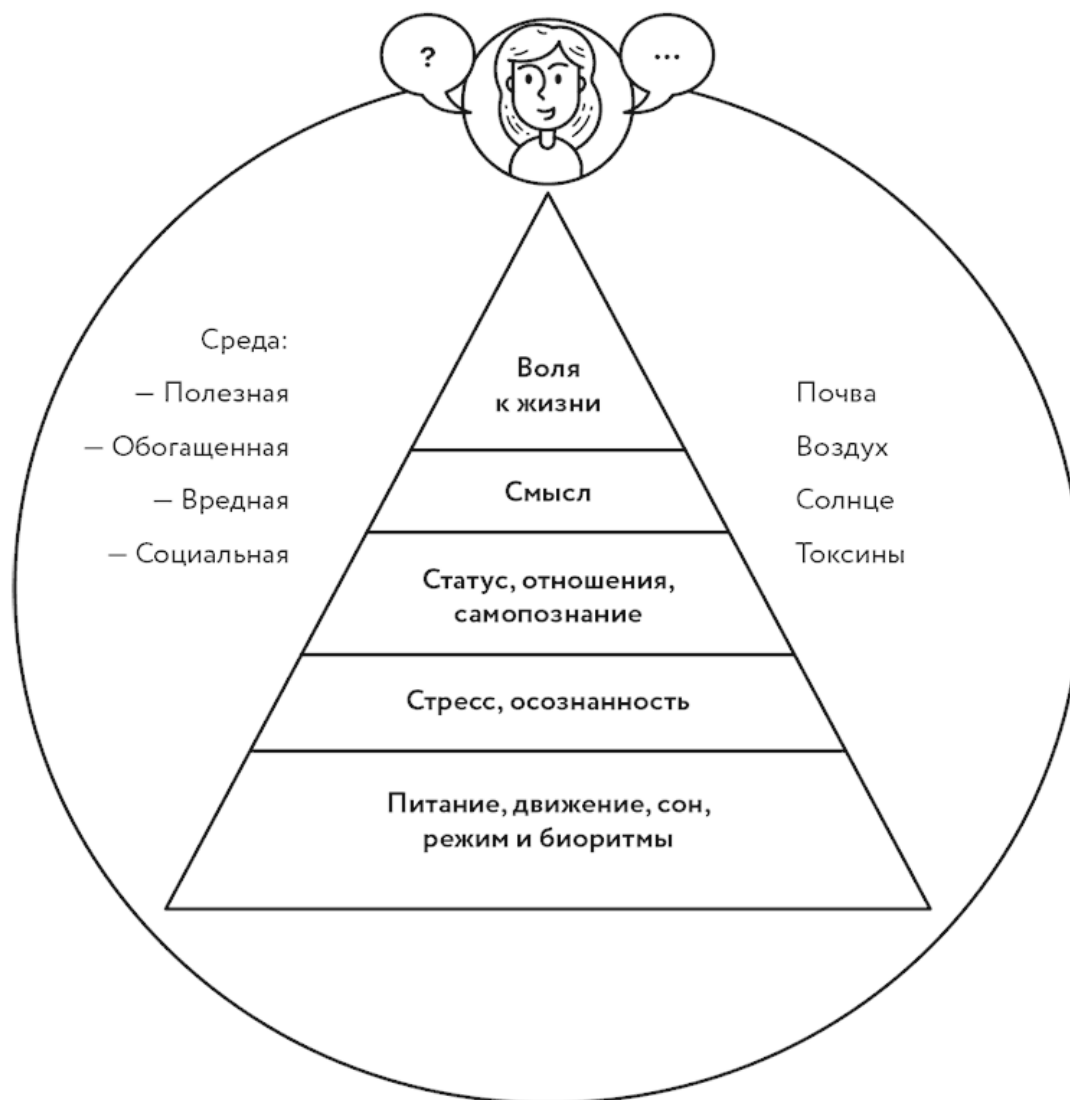
4. Вершина пирамиды – это социальный статус, наше окружение, вопросы самоидентичности и смысла жизни. Решив базовые вопросы со своим здоровьем, мы ищем достойное применение своим силам и способностям. Смысл придает силы и наполняет энергией наши действия.

5. Затем мы изменяем свою среду и убираем пространство вокруг пирамиды: **«проводим ревизию» нашего окружения**, переезжаем в более красивое и здоровое место. Думаем про экологию и воздух, стремимся к справедливому и здоровому обществу не только для себя, но и для других. Так выглядит пирамида здоровья, начиная от выбора продуктов каждый день,

заканчивая политическими требованиями. Мы живы, пока меняемся, и мы можем становиться еще здоровее.

Мы повышаем свою волю к жизни и волю к власти, преобразуя среду вокруг себя, делая ее более здоровой. Мы делаем мир здоровее, а здоровый мир еще больше укрепляет наше здоровье. Начните выстраивать свое здоровье с сегодняшнего дня. Оглянитесь вокруг себя: что вы можете сделать для здоровья? Подумайте, какие ваши действия можно сделать еще здоровее?

## Что для вас здоровье? Для чего вам здоровье?



## Парадокс здоровья

Мы живем в удивительное время: у нас больше власти над болезнями и самими собой, чем когда-либо в человеческой истории, но чем в более здоровом обществе люди живут, тем чаще жалуются на здоровье. Это наблюдение назвали «парадоксом здоровья». Все больше

людей находят у себя тревожные симптомы и чувствуют большую неудовлетворенность своим состоянием.

Мы живем дольше, но начинаем болеть все раньше. Мы гонимся за комфортом, но тепло, удовольствие и калорийная еда на расстоянии вытянутой руки приводят к нездоровью. Эволюционно убегая от голода, мы попадаем в ловушку переедания. Работая все больше, мы выгораем, и нам становятся безразличны плоды нашего успеха. Стремясь развлечься, отдохнуть, снять стресс, мы попадаем в ловушку зависимостей. Освободившись от одних болезней, мы встречаем другие.

## Парадокс таблетки

Я часто вижу, что люди ждут от меня волшебную таблетку, но не хотят использовать проверенные эффективные средства. «Это очень просто и скучно, – говорят они, – а где же наука?» Прогресс науки рождает у многих людей ожидание, что некие препараты или аппараты смогут волшебным образом их оздоровить. Однако до сих пор не найдена и вряд ли появится в ближайшем будущем таблетка, которая сделает вас стрессоустойчивыми и осознанными, худыми и мускулистыми. Поэтому стремитесь не пить таблетки, чтобы быть здоровыми, а быть здоровыми, чтобы не пить таблетки.

**Абсолютное большинство добавок не оказывает заметного эффекта на здоровых людей.** А вот здоровый образ жизни – работает, делает нас лучше и сильнее. Именно сознательные внимательные действия стимулируют развитие, а не пассивное потребление «оздоровительных» продуктов.

Многие люди ударяются в ЗОЖ, но получают лишь проблемы со здоровьем. Рыба на обед более эффективна, чем Омега-3 в капсулах; прием витамина D не заменит времени, проведенного на солнце; миостимуляторы не развивают мышцы, регулярные упражнения – работают на 100 %.

К сожалению, врачи и медицинская среда не успевают за всплеском массового спроса на здоровый образ жизни и практически не дают конкретных научных ответов на вопросы именно о профилактике, укреплении здоровья, больше фокусируясь на лечении уже возникших заболеваний. Это привело к появлению огромного количества инста-врачей, любителей и шарлатанов.

## Парадокс «оздоровления»

Я не считаю успехом, если мой клиент похудел. Успех – это стабильное поддержание здорового веса и оптимального питания на протяжении длительного времени. Многие считают, что здоровье – это некий однократный акт. Например, можно целый день лежать на диване, а ударная тренировка все компенсирует. Или можно есть что попало и оздоровиться за неделю разгрузочного голодания. Можно вести себя подло и мерзко, а затем помедитировать или покаяться. Можно жить среди грязного воздуха, но выезжать раз в неделю в лес.

Увы, это так не работает, и компенсировать наносимый вред своему организму эпизодическими мероприятиями не получится. Не «очищайте» тело и ум от грязи, а держите тело и ум в чистоте.

Здоровье – это и есть сама жизнь, здоровье – это то, что мы делаем каждый день, это привычки, это ткань нашей повседневности.

Поэтому важно формировать здоровый образ жизни, здоровые привычки. А кроме того, здоровье, как и честь, надо беречь смолоду. Впрочем, начать никогда не поздно и, изменив свой образ жизни в любой момент, можно получить определенную пользу. Я надеюсь, что эта книга поможет вам выстроить свою систему здоровья и внедрить ее в повседневную жизнь.

## «Медицина для всех» и «медицина для каждого»

Прогрессивной формой медицины является доказательная медицина, которая изучает то, что работает на больших выборках людей, усредняя значения. Это хорошо для врачей, у которых есть 15 минут на пациента. Но то, что хорошо для людей «в среднем», необязательно окажется полезным лично для вас.

У организма каждого человека есть свои особенности и нюансы, поэтому как медицинские препараты, так и методы оздоровления работают для всех по-разному. Для одних данный препарат будет эффективен, другие получают лишь побочные эффекты. У одних режим тренировок приведет к интенсивному мышечному росту, у других – почти к нулевым результатам. Животные насыщенные жиры вредят людям с определенными генами, в то время как остальные могут есть их без вреда для здоровья.

Поэтому медицина стремится стать персонализированной, разбивая людей на разные группы и подбирая для каждого типа оптимальное лекарство. В оздоровлении важно не просто следовать общим советам, а искать тот, который лучше всего сработает именно для вас. Изучите себя, чтобы действовать эффективно! **Для этого нужно обладать большим количеством информации о своем здоровье и отслеживать результаты своих действий.** Только так мы можем понимать, в правильном ли направлении двигаемся.

Бытует мнение, что здоровье – это очень затратно и позволить его себе могут не все. Я собираюсь доказать, что это не так. Здоровье – это инвестиции, а не траты. Реорганизуя свой образ жизни, вы будете получать прибыль в виде удовольствия, освободившегося времени и сэкономленных расходов.

**Здоровье дает жизнь, время и энергию, а энергичность дает вам больше здоровья.** Современная наука и медицина дают нам множество возможностей предупредить и замедлить развитие многих болезней. Для того чтобы стать еще здоровее любому здоровому человеку, а больному – укрепить свое здоровье, не нужны дорогостоящие препараты или специальные приборы – все необходимое уже есть у вас в руках.

**Любой человек – любого возраста, с любыми возможностями и в любое время – может начать действовать и становиться здоровее и сильнее.**

## Зачем мне читать про здоровье, если у меня ничего не болит?

Многие люди воспринимают здоровье и оздоровление как нечто, что касается лишь уменьшения риска заболеваний. Но это не так: оздоровление – это не только снижение риска, это неотъемлемый компонент личного развития. Это улучшение работы нашего ума, развитие нашей личности, повышение когнитивных способностей, увеличение ресурсов, сил, денег, времени, влияния.

**Здоровье – это саморазвитие, бесконечный процесс противостояния разрушающему действию времени.** Пока наука не может предложить ничего прорывного в лечении главного врага – старения. Используя все современные знания, мы можем продлить себе жизнь до 90+, сделав эти долгие годы здоровыми. Для большего результата хорошо было бы выиграть в генетической лотерее, но обратная ситуация не значит, что нужно сдаваться. Каждый год все больше ученых вступают в борьбу за наше здоровье, появляется все больше новых методов лечения. Мы видим заметный прогресс во многих отраслях медицины: повышение эффективности лечения разных видов рака, болезней сердца, мозга. Укрепляя здоровье и продлевая жизнь, мы можем дожидаться момента, когда кажущиеся сегодня неразрешимыми проблемы со здоровьем могут быть легко решены завтра.

А пока здоровый образ жизни поможет сделать старение оптимальным. Ведь и стареть можно благородно, покрываясь патиной, как серебро, а не рассыпаясь в ржавую труху, как жель. Не прокисая, как дешевое вино, а приобретая глубокие оттенки вкуса, как дорогие вина с «потенциалом старения».

*Старая, вы хотите скиснуть или стать благородным вином? Вы предпочтете изнашиваться от работы или заржаветь от бездействия?*

## **Вопросы и задания**

*1. Насколько здорово то, что есть в вашей жизни: еда, движение, общение, работа, семья, окружение, друзья, цели, отдых? Оцените каждую сферу по десятибалльной шкале.*

*2. Кто из людей, которых вы знаете, радикально изменил свою жизнь, начав улучшать здоровье? Что для них сработало? Кто из ваших героев или ролевых моделей уделяет особое внимание здоровью? А кто пытался «смуклевать», прибегая к сомнительным способам «оздоровления»?*

*3. Каким вы себя видите в старости? Здоровым бодрым пенсионером, путешествующим по миру с неиссякаемым любопытством, или влачащим существование старцем со множеством болезней?*

### 3. Здоровье как война с собой и с миром

Многие люди приходят ко мне на консультацию с таким настроением, будто они собрались на войну со своим организмом. И мне приятно видеть, что во время нашего разговора в них просыпается интерес, а напряжение уходит, битвы обычно не оставляют такого послевкуся. Я очень рад, когда человек испытывает интерес к своему организму и готов искать, как удовлетворить свои потребности здоровыми способами, а не насиловать себя строгими диетами и выматывающими тренировками.

Классическая медицина формировалась в те годы, когда основные угрозы для здоровья были внешними: токсины, инфекции, голод, повреждения. С ними нужно было бороться, их нужно было уничтожать. Такой подход привел к возникновению медицинской метафоры «войны», битвы за здоровье. Но за последнюю сотню лет все изменилось, и на сегодняшний день главные причины болезней и смертей – внутренние, так называемые болезни цивилизации: сердечно-сосудистые заболевания, опухоли, диабет, ожирение, депрессия. **И что получается – теперь нам нужно воевать со своим телом, умом, психикой?!**

*«У вас заболевание X. – Как неприятно. – Оно лечится здоровым питанием и физической активностью. – Кошмар, о нет, только не это!»* Когда мы говорим о здоровом образе жизни, то для многих людей это выглядит как необходимость принуждения себя к тому, чего не хочется, отказа от того, что нравится, и вообще постоянными ограничениями. Медиа, к сожалению, тоже редко транслируют идеи баланса или самоизучения, заявляя: «убей в себе слабость», «уничтожь и выбрось сахар», «съешь это через силу», «тренируйся до кровавого пота» и т. п.

Мир воспринимается как агрессивное место, где нам постоянно грозят болезнетворные бактерии, где искушают продавцы мороженого, где крадут наше внимание и даже душу смартфоны, в легкие стремится попасть грязный воздух, а в мозг постоянно залетают плохие новости. **Получается, что нам нужно быть постоянно бдительными, чтобы не пропустить угрозу, регулярно «очищать» свое тело от токсинов и стимулировать «защиту» организма.**

#### Концепция «осажденной крепости»

Из-за такой «повестки дня» наш мозг рассматривает наше существование отдельно от среды, замечает постоянные атаки вредных факторов и сводит свое развитие лишь к способам разработки более совершенного вооружения. Роль самого человека (солдата) незначительна, ведь командуют и принимают решения только полевые командиры (врачи), а мы чувствуем себя отстраненными как от принятия решений, так и от понимания того, что на самом деле происходит.

*Существует шутка о том, что «возможности медицины безграничны, ограничены лишь возможности конкретного пациента». Вспомните, как неприятно, когда врачи обсуждают ваше состояние, полностью игнорируя вас и ваши вопросы!*

Такая военная метафора хорошо подходит к лечению конкретной болезни. Однако далеко не всегда цели и средства «лечения болезней» совпадают с «укреплением здоровья». Если мы посмотрим на здоровье как на баланс организма и окружающей среды, баланс тела и ума, то сможем понять, что являемся частью среды, мы адаптируемся к ней и стремимся к равновесию.

**Нарушения здоровья возникают в результате нарушений адаптации, и эти изменения далеко не всегда патологические по своей сути, в них заложен важ-**

**ный приспособительный механизм, который и поможет восстановить здоровье – конечно, если правильно им воспользоваться.**

Борьба с вредными привычками тоже воспринимается как затяжное сражение, где часты проигрыши и велики военные расходы. Понимание действующих механизмов вредных привычек помогает нам увидеть, какие из наших потребностей они удовлетворяют, почему они стали частью нашей самоидентификации и как можно эти же потребности закрыть здоровым способом.

**Нарушения здоровья возникают в результате нарушений адаптации, и эти изменения далеко не всегда патологические по своей сути, в них заложен важный приспособительный механизм, который и поможет восстановить здоровье – конечно, если правильно им воспользоваться.** Настоящая связь с самим собой начинается с искреннего интереса к себе. Поэтому так важно знать состояние своего тела и ума, замечать, какие сигналы мы даем организму через наш образ жизни (режим, еда, движение, стресс) и как он отвечает на эти сигналы. Развитие такой внимательности позволяет найти для себя оптимальные условия. Ведь нас волнует не только снижение риска заболеваний в будущем, но и наше состояние сегодня: уровень энергии, вкус к жизни, комфорт нахождения в теле, легкость и удовольствие от каждого проживаемого часа.

Укрепление здоровья – это сумма наших повседневных решений и поступков, совершаемых с любовью и удовольствием, а не боевые задачи вроде: похудеть к лету, накачать мышцы за месяц, быстро решить проблему со сном, очистить организм за день, убрать стресс за вечер, отоспаться за неделю, пропить витамины, не есть сахар, мучаясь от сахарной зависимости, и все это без понимания своего состояния и исходных данных. Если мы думаем о здоровье как о балансе, то нам нужно уметь оценивать, с одной стороны, свой ресурс, с другой – свой образ жизни. Без этого баланс и внедрение персонализированных изменений на долгосрочной основе будут невозможны.

*Уверен, что вы сможете изменить свое здоровье на долгосрочной основе, а не довольствоваться лишь попытками измениться. Ведь, как говорил Будда, «воду проводят оросители, охотники оперяют стрелы, плотники работают с деревом, а мудрые люди – над собой».*

## **Вопросы и задания**

1. Проанализируйте метафоры, которые вы используете для описания своего тела. Замените их на конструктивные и сострадательные. Пусть это будет не «ленивое брюхо», а «мудрый организм, отточенный миллионами лет эволюции».

2. Часто ли вы принуждаете себя делать что-то только потому, что это «полезно»? Как вы себя при этом чувствуете?

3. Как вы относитесь к окружающей среде? Это для вас чудесное место, где много полезного для здоровья, или вы видите только грязный воздух, отравленные океаны и загрязненные пестицидами земли? Взгляните на окружающий мир как на источник здоровья без «военных» когнитивных фильтров.

## 4. История здоровья

Мы всегда стремились понять, отчего возникают проблемы в организме и что нужно делать для того, чтобы сохранить здоровье. Позиция людей также прошла путь от «человека пассивного» перед лицом угроз до «человека активного», управляющего своим здоровьем.

### Здоровье как святость и чистота

С самых давних пор люди пытались «выгнать» болезнь из тела разными способами: существовали практики изгнания духов или бесов, замаливания грехов и «нечистых» поступков. Болезнь воспринималась как злой дух или наказание от божества за нарушение неких правил. Такое восприятие болезни имеет глубокие эволюционные корни.

Для ранних млекопитающих важную роль в выживании играло обоняние: они учились искать и оценивать пищу по запаху. Если что-то пахло плохо, значит, этого нужно избегать. Хорошие запахи стали вызывать положительные эмоции, а плохие, грязные, опасные – негативные. Так сложилось, что наши высшие нервные центры сформировались на месте древних центров, отвечающих за обоняние.

У высших приматов, включая человека, обоняние уже не играет настолько важной роли. Но мозг все равно воспринимает окружающий мир через призму запахов. Распознавая запахи, мы определяем «хорошее» и «плохое». Мы часто говорим и оцениваем вещи и людей, как будто хотим их съесть.

*Прислушайтесь к себе, когда говорите о чем-либо «плохом»: грязный, нечистоплотный, тошнотворный и т. д. Это вызывает неприятие, желание избегать. А вот про «хороших» людей или вещи идет совсем другой разговор: чистый, свежий, сочный, вкусный. И это вызывает у нас желание обладать.*

Эмоциональная оценка «чистый – грязный» заложена и в нашем самоощущении. Это называют «психологическим загрязнением», когда мы чувствуем себя грязными, нечистыми, дурно пахнущими.

**«Психологическое загрязнение» может быть последствием травмы, стресса, симптомом депрессии, сниженной самооценки, а также возникать как следствие критики, унижения и предательства.**

Источником подобного ощущения являются наши собственные действия или поступки других людей, а не некое «реальное» загрязнение. Вы можете чувствовать себя испачкавшимся даже при поверхностном контакте с неприятным вам человеком. И у вас возникнет желание помыть руки, вымыться, чтобы облегчить чувство вины или неприятия. Кстати, легчает ли вам после душа?

*Типичен в этом случае пример римского прокуратора Понтия Пилата, который во время суда над Христом совершил принятое среди иудеев ритуальное омовение рук в знак непричастности к совершаемому убийству. С очищением иного рода связано развитие драмы в Древней Греции: танцы, музыка и пение служили лечебными средствами для души, помогали достичь катарсиса, т. е. очищения от тревоги, смятений, необузданных страстей для возвращения самоконтроля.*

Ощущение «грязи» эмоционально неприятно, и, конечно, от него хочется избавиться. Религии и духовные практики использовали символику «очищения» в своих ритуалах. Кровопускание «гнилой» или «лишней» крови было популярным методом и стоило жизни огромному количеству людей, не меньшее количество болезней лечились промыванием кишечника.

Сейчас концепция изменилась, и люди смывают уже не грехи, а шлаки, и терзают их не бесы, а инопланетяне или паразиты.

Разного рода «детоксы» предлагают почистить кишечник, печень, кровь и т. п. Разумеется, организм здорового человека сам прекрасно справляется с выведением продуктов обмена, а для реальных интоксикаций или при заболеваниях почек существуют специальные способы лечения. **Мы воспринимаем здоровье как чистоту, а физическая она или эмоциональная – неважно.**

## Здоровье как баланс

Древнегреческий философ и врач Алкмеон Кротонский считал, что «здоровье – это гармония противоположно направленных сил». Идея здоровья как равновесия стихий в организме популярна и на Западе, и на Востоке: баланс «пяти стихий», «инь и янь», «жидкостей», «дош», «первоэлементов», «соков» – в разных культурах эти представления были похожи. Каждая школа по-своему оценивала и предлагала исправлять дисбалансы. Уже упомянутое кровопускание, например, использовалось и для вывода избытка «огня» из тела, когда при горячках пускали кровь для «охлаждения». Эта процедура заметно уменьшала шансы выжить.

**Личный врач президента США Джорджа Вашингтона прописывал кровопускание практически при всех его заболеваниях: попытка вылечить таким образом пневмонию, возможно, и привела политика к смерти.**

Впрочем, донорство для многих людей действительно полезно, а если у человека избыток железа в организме – тогда и необходимо. В более позднее время идея баланса возродилась в понимании здоровья как «согласия души и тела», равновесия между человеком и той средой, где он живет.

## Здоровье как спасение

В ряде философских и религиозных учений утверждалось, что большинство страданий в жизни человека происходят от невежества и неумения справиться с жизненными вызовами. Телесное и психическое здоровье воспринималось как производное от умственных усилий и считалось следствием саморазвития.

С точки зрения стоиков, ключ ко всему – это познание «логоса», поиск причин, а зло – это результат невежества. Практика стоицизма предполагала самодисциплину и жизнь по естественным законам природы. «Жить в согласии с природой» важно в соблюдении не только физических законов, но и законов мышления.

В буддизме жизненные испытания и желания приводят к страданиям, а болезнь – один из видов земных страданий, которых невозможно полностью избежать. Свобода от страстей, умеренность и самодисциплина помогают смягчить страдания.

**Важный момент: умственная дисциплина возможна в буддизме только при соблюдении достаточно строгих правил образа жизни, таких как диета, умеренность, медитация, минимализм, человеколюбие, сострадание, избегание зависимостей и т. п.**

С точки зрения буддиста, хорошо, что вы избавились от болезни, но было бы прекрасно, если бы и остальные люди тоже научились избавляться от страданий и болезней.

## Вопросы и задания

1. *Чтобы почувствовать себя лучше, зачастую достаточно лишь убрать из дома, телефона и головы весь мусор, все почистить, вымыться самому и одеться в чистое и красивое. Гигиена – умственная, социальная, физическая – это основа здоровья, и пусть ваши рефлекс очищения позаботится о вас.*

2. *Что выводит вас из равновесия? Какие свои черты или страсти вы считаете несбалансированными? Чем их можно уравновесить?*

3. *Согласны ли вы с тем, что «невежество – корень всех страданий»? Достаточно ли вы знаете о своем уме и своем теле?*

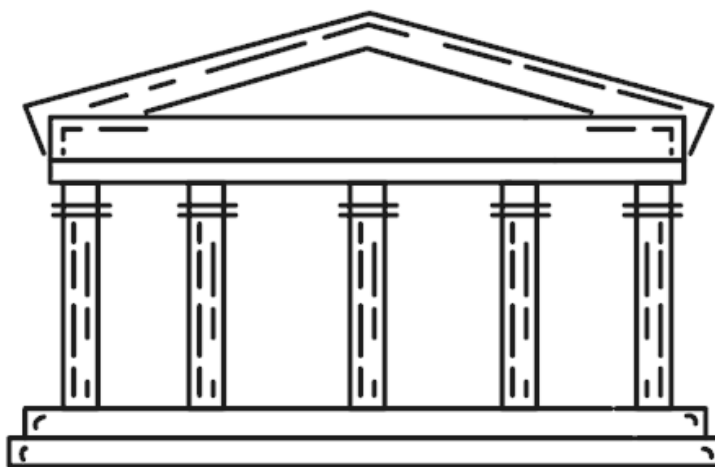
## 5. Античная концепция личного здоровья, или «Как сесть на диету»

В моем книжном шкафу почетное место занимают книги нескольких античных авторов. Их идеи актуальны и сегодня, шутки по-прежнему смешны, а проблемы заставляют задуматься. Эпоха Античности стала образцом для всех последующих времен, сформировав идеал человека – прекрасного душой и телом, гражданина и воина, несущего ответственность перед собой и людьми.

**Здоровье для греков было не утомительной «обязанностью», а неотъемлемой частью саморазвития и самопознания. Так, наряду с процветанием искусства и зарождением науки и философии, возникло новое понимание личного здоровья.**

### Естественность здоровья

Естественность здоровья – это следование своей природе и природе вещей. Неслучайно на фронте древнегреческого храма Аполлона в Дельфах была надпись: «Познай самого себя». Естественность включала гармонию и соразмерность тела и духа, равновесие действующих в организме сил, а еще – гармоничные отношения со средой. Важным считалось следовать своей природе и быть в ладу со всем, что тебя окружает.



Тело — храм здоровья

- Познай себя
- Следуй природе
- Баланс и гармония
- Образ жизни
- Личная ответственность

## Разумность здоровья

Разум – это ключевой аспект достижения здоровья: для его поддержания человек должен принимать разумные решения, быть здравомыслящим и владеть своими страстями. Важным компонентом считалось то, что сегодня мы называем стрессоустойчивостью, – «стойко переносить лишения и беды» – и автономией – «не зависеть от фортуны и внешних влияний». Стоики утверждали, что даже при неблагоприятных обстоятельствах человек может быть здоровым, ведь он свободен выбирать свой образ жизни. Для этого нужно согласовать свои решения со своими особенностями и предпочтениями и жить в согласии с природой, используя здравый смысл.

## Принятие себя

Обращение к самому себе есть условие здорового и полноценного существования. Силы для самосовершенствования следует искать внутри, для чего необходимо уважение к самому себе, адекватная самооценка. Умение видеть собственные достоинства и недостатки – важный признак здоровья.

## Гармония с миром

Внутреннее устройство здорового человека аналогично по строению совершенному устройству мироздания и являет собой воплощение «Всеобщего Высшего Порядка». Здоровый человек не должен выступать против собственной природы, а поскольку эта природа аналогична природе мироздания, то здоровый человек не должен иметь непримиримых конфронтационных отношений с миром.

## Личная ответственность за здоровье

Философ Демокрит заметил, что *«здоровья просят у богов в своих молитвах люди, а того не знают, что они сами имеют в своем распоряжении средства к этому»*. Именно в Античности сформировалась идея личной ответственности за свое здоровье. Для достижения этого требовался труд, тренировка тела и ума. Только тогда можно было говорить о по-настоящему здоровом человеке.

## Диета по-древнегречески

Слово «диета» за последние годы приобрело несколько негативную окраску, связанную с пищевыми нарушениями, откровенно ненаучными и вредными трендами и многочисленными заголовками в СМИ. Поэтому зачастую мы воспринимаем понятие «диета» как нечто кратковременное и нездоровое, характерное для людей с компульсивным поведением. Но на протяжении почти трех тысяч лет диета (*δίαιτα – греч.*) означала «уклад, образ жизни, быт», подразумевающая образ жизни больного, приводящий к его выздоровлению.

**Древнегреческая наука о том, как менять образ жизни, называлась «диетика». Отсюда и произошла современная диета.**

Врачи-философы греческих полисов считали, что их внешний вид должен воплощать их ценности. Поэтому они следили за питанием, занимались спортом и практиковали умеренность.

*Атлет Икк Тарентский получил Олимпийский венок в пятиборье в 444 году до н. э., а после победы прославился как лучший инструктор по атлетике и «отец спортивной диетологии». При подготовке к соревнованиям он практиковал половое воздержание и строгую умеренность в еде: понятие «обед Иккоса», по всей видимости, означало просто пустую тарелку.*

В этот период времени, на фоне культа спорта и здорового тела, людям с избыточным весом приходилось тяжело. К примеру, правитель Гераклеи Дионис (IV век до н. э.) так стеснялся своей полноты, что принимал окружающих, сидя в бочке (не путать с Диогеном!), из которой торчала лишь его голова. В Спарте полных людей не было от слова «совсем»: мужчин с избыточным весом там пороли, а потом выгоняли из города. Есть в одиночестве и излишествовать было затруднительно: существовало правило общественных трапез (сисситий), где за обедом собирались целыми товариществами.

Позднее слово *diæta* (диета на латыни) стало пониматься в более широком смысле – как умеренность во всем. Об этом говорится, например, в средневековом трактате «Салернский кодекс здоровья» (XIV век): *«Высший закон медицины – диету блюсти неуклонно. Будет лечение плохим, коль забудешь, лечи, о диете. Сколько, когда, почему, как часто и что применимо – все это должен предписывать врач, назначая диету».*

## Вопросы и задания

1. Хорошо ли вы себя знаете? Опросите пять разных друзей, попросите их дать вам характеристику. Совпадает ли она с вашими личными ощущениями?

2. Кто отвечает за ваше здоровье? Кто виноват в ваших проблемах со здоровьем: плохие гены, вредное правительство, нерадивые родители, испорченная экология? Вы пассивно принимаете все, как есть, или делаете сознательный выбор относительно своего здоровья?

3. Принимаете ли вы свои недостатки? Отрицая свои особенности, мы игнорируем и возможности для изменения. Примите себя, другого «Я» у вас нет. Как ваши недостатки можно превратить в преимущества?

## 6. Здоровье или болезнь, норма или здоровье?

Прогресс анатомии и физиологии начался в эпоху Возрождения, и с тех пор тело стало восприниматься многими исследователями как своеобразный механизм. Сердце – насос, сосуды – трубы, суставы и сухожилия – блоки и шестеренки. Здоровье подразумевает правильную работу этого механизма, другими словами, здоровье – это отсутствие нарушений, болезней. Тогда и лечение означает «быстро исправить поломку», чтобы человек мог продолжить свой привычный образ жизни.

*Атеросклеротическая бляшка закрывает артерию? Нужно просто поставить стент, расширяющий просвет, и болезнь излечена. Увы, в реальности все намного сложнее.*

Во многом подход «или здоров, или болен» остается и сегодня, когда множество предболезней или состояний, которые не соответствуют критериям болезни, игнорируются, а жалобы людей – обесцениваются. **По сути, предлагается обращаться за помощью только тогда, когда разовьется заболевание, а до этого человек формально признается здоровым.**

*Было у вас так: чувствуете себя плохо, приходите к врачу, сдаете анализы, они «в норме», и выразительный взгляд врача ясно дает понять, что больница – это не место для симулянтов.*

*Но вы-то точно чувствуете себя нездоровым!*

Существует такая модель здоровья – биостатическая, в ней здоровье рассматривается как диапазон ряда показателей, в котором происходит нормальная работа организма, а болезнь – это выход за пределы нормы. По этой системе нормы универсальны и могут быть определены экспериментально. Но, конечно, здоровье – это не «норма». Такой подход формирует опасное заблуждение: мол, зачем мне заниматься чем-либо сейчас, когда заболею, тогда и буду лечиться. Дело в том, что большинство современных заболеваний начинают развиваться задолго до проявления – это касается и ряда опухолей, и диабета II типа, и сердечно-сосудистых или нейродегенеративных заболеваний. Процесс длится годами: раннее выявление может его замедлить и даже повернуть вспять. Более того, современное состояние науки позволяет определить ряд маркеров, которые изменяются за много лет до возникновения болезни, и предсказать ее возникновение. **Чем раньше выявлено заболевание, тем вероятнее успех лечения и ниже его стоимость.**

Важно выявлять предрасположенности и заниматься укреплением здоровья и без наличия каких-либо симптомов. Многие люди, да и я в том числе, боятся не старения как такового, а умереть как личность еще до физической смерти. Но мы в силах повлиять и на это!

**Чините крышу, пока светит солнце!** Это верно и в прямом, и в переносном смысле – занимайтесь своим мозгом до появления деменции! Нейродегенеративные заболевания опасны тем, что имеют длительный период скрытого развития (латентная стадия). В это время нейроны гибнут, но проявлений болезни почти нет, и человек ощущает себя как обычно, ведь часть функций на себя берут уцелевшие нейроны. Развитие болезни идет бессимптомно. У нашего мозга высокий запас прочности, и большая часть нейронов может необратимо разрушиться до появления первых симптомов. А чем больше клеток погибло, тем менее эффективны будут и лечебные мероприятия.

*Так, при боковом амиотрофическом склерозе симптомы появляются после гибели половины двигательных нейронов, а при болезни Паркинсона – только когда погибнет 70 % дофаминовых нейронов.*

**Выделяют 12 ключевых факторов риска деменции:** малообразованность, гипертония, нарушения слуха, курение, ожирение, депрессия, отсутствие физической активности, диабет, низкий социальный контакт, чрезмерное употребление алкоголя, черепно-мозговые травмы и загрязнение воздуха. Они отвечают за 40 % всех случаев деменции и являются управ-

ляемыми. Устранение этих факторов риска заметно уменьшит и риски нейродегенеративных заболеваний.

**Континуум здоровья** – актуальный взгляд на тему о том, что здоровье и болезнь – не взаимоисключающие процессы. Нельзя противопоставлять здоровье, как оптимальное состояние, и заболевание, как абсолютную патологию. И болезнь, и здоровье могут сосуществовать одновременно, иметь ряд переходных состояний с широким размахом показателей.

На одном конце этого континуума смерть, на втором – суперидеальное здоровье, между ними множество стадий: хорошее самочувствие, нормальное самочувствие, недомогание, небольшие симптомы, заболевание и снижение активности, заметное снижение возможностей из-за болезни. Высокий уровень здоровья может компенсировать отдельные проявления заболеваний. Здоровье и его потенциал всегда есть в нас, пока мы дышим.

**Можно быть больным на 10 % или на 40 %, здоровым – на 5 % или на 60 %. Соотношение и определяет ваше состояние.**

## **Разница между «укреплением здоровья» и «лечением болезней»**

Эти понятия имеют много различий и много общего. Укрепление здоровья – это мероприятия и действия, направленные на увеличение ваших ресурсов. Впрочем, и это лечит болезни. Лечение болезней – это конкретные подходы, направленные на коррекцию нарушений, вызванных заболеванием. Например, антибиотики при бактериальной пневмонии, гипс при переломе. Если вы сломали ногу, то здоровое питание или медитации не сильно ускорят срастание костей. А вот в ряде заболеваний используются и препараты и укрепление здоровья.

*В случае сахарного диабета, например, физическая активность помогает повысить чувствительность к инсулину и снизить уровень глюкозы в крови. А вот назначение метформина – препарата, который оказывает схожий эффект, – это уже часть лечения.*

**Несмотря на то что медицина практически считает сахарный диабет II типа неизлечимым, системное изменение образа жизни во многих случаях может привести к полному излечению от него.**

*Для пациентов советы вроде «увеличить физическую активность и похудеть» часто звучат уныло и воспринимаются с пессимизмом, поэтому опытные доктора упаковывают их в увлекательные испытания. Как-то к знаменитому врачу и физиологу С. П. Боткину обратился купец с сахарным диабетом и ожирением, готовый заплатить большие деньги за «микстуры». Но Боткин заявил, что возьмется только при одном условии: если купец, взяв только котомку, странником, без копейки денег, босиком, отправится пешком в Одессу (2000 км), где и начнется лечение. Когда купец дошел-таки до города, признаков лишнего веса и диабета у него уже не было.*

## **Больше, чем отсутствие заболеваний**

Мне хочется, чтобы, читая эту книгу, вы постепенно расширяли свое понимание здоровья. Тогда и мотивация его увеличить тоже вырастет. Современное определение здоровья, предложенное Всемирной организацией здравоохранения, звучит так: «Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Определение ВОЗ похоже на античное: «Высшее благо достигается на основе полного физического и умственного здоровья» (Марк Туллий Цицерон – римский политик, оратор, писатель).

В формировании здоровья человека играют роль множество состояний и факторов, включающих биологические (анатомия, физиология, генетика и др.), психологические и соци-

альные – на этом построена биопсихосоциальная модель здоровья, и я соглашусь и с ней, и с ВОЗ, и с Цицероном.

## **Здоровье как адаптация и возможность**

Эквивалентом здоровья мы можем считать адаптацию, т. е. способность внутренних сил организма приспосабливаться к внешним воздействиям, включающим социальные, физические и эмоциональные вызовы. В частности, академик Н. М. Амосов определял здоровье как «уровень функциональных возможностей организма, диапазон его компенсаторно-адаптационных реакций в экстремальных условиях, т. е. уровень резервных возможностей организма».

**Здоровье рассматривалось и как потенциал**, т. е. такое «состояние организма, которое дает человеку возможность в максимальной степени реализовать свою генетическую программу в условиях социокультурного бытия данного человека». В таком понимании здоровье становится условием для самореализации, способностью достигать жизненные цели. Адекватность жизненных целей и устремлений к реальным возможностям также оказывается важной для здоровья, а ограничение способности решать свои проблемы и задачи может считаться верным признаком нездоровья.

## **Здоровье как ценность и счастье**

Французский писатель и философ эпохи Возрождения Мишель де Монтень считал, что «здоровье – это драгоценность, ради него не стоит жалеть сил». Здоровье помогает радоваться жизни и быть счастливым. Счастье не приходит само по себе, это – труд, однако, в отличие от гедонизма, удовольствие ставится в прямую зависимость от добродетелей человека. Согласно античному философу Эпикуру, высшим родом удовольствий являются не низменные физические удовольствия, а утонченные духовные. Счастлив тот, кто достиг состояния полной безмятежности, или атараксии, как это называли древние греки.

В древности считали, что полного душевного спокойствия могли достигнуть только мудрецы. *Прислушайтесь к себе: а как обстоят дела с атараксией у вас?*

## **Вопросы и задания**

*1. Поиграйте с метафорой «мое тело – автомобиль». Автовладельцы изучают базовое устройство машины, знаки и разметку на дорогах, соблюдают дистанцию, смотрят на датчики топлива. Знаете ли вы сигналы вашего тела и правила его использования? Проходите ли вовремя техобслуживание?*

*2. Какие заболевания у вас есть в настоящий момент? Излечимы ли они? Как изменение образа жизни (т. е. укрепление здоровья) повлияет на них? Насколько велик потенциал этого влияния?*

*3. Оцените в процентах свое здоровье (100 % – суперидеальное). Как бы вы себя чувствовали и что бы ощущали, имея идеальное 100 %-ное здоровье?*

## 7. Ресурс здоровья

Ресурсный подход – это оценка здоровья как системы взаимосвязанных физических, психологических и социальных ресурсов. Каждый из них можно определять и изменять. Любое улучшение здоровья я начинаю с его измерения – это похоже на то, как мы определяем состояние пациента по анализам. На стадии первичной профилактики мы не должны успокаиваться отсутствием болезней – это важно.

Представьте себе будущее: вы сдаете тесты и приходите к врачу. И он интересуется не только вашими анализами на ВИЧ или гепатит, например, а внимательно рассматривает значения и других тестов, анализирует динамику сна, физической активности, множество биохимических показателей и хмуро так кивает:

*«Молодой человек, видимо, вы стали есть меньше рыбы? У вас снизился уровень селена и йода. А вот овощей вы едите достаточно, вижу это по уровню каротинов в крови.*

*Тесты на силу показывают оптимальные значения, а вот чувствительность к инсулину снизилась. Сидячий образ жизни?»*

*Да у вас талия +2 сантиметра и тестостерон немного снизился. Вам нужно убрать этот лишний висцеральный жир!*

*Психологические тесты показывают, что вы стали остро реагировать на негатив. Не слишком ли много смотрите новостей?»*

Разумеется, искомые показатели биомаркеров персонализированы именно для вас. А вы стремитесь не просто к норме, а к оптимуму – такому значению, которое дает минимальный риск заболеваний и обеспечивает наиболее высокий уровень эффективности.

**Ресурсы здоровья** – это запасы, навыки или возможности, которые могут быть использованы для адаптации и способствуют достижению результата в определенных сферах жизни.

Здоровье практически невозможно накопить впрок: нельзя выпастаться вперед или наесться заранее (за редким исключением: например, витамин В<sub>12</sub> может долго храниться в печени), поэтому в отношении ресурсов здоровья мы будем говорить про потенциал. Ресурс – это область, которая поддается непосредственному воздействию и значительно влияет на состояние здоровья. Помните, мы представляли ЗОЖ-ника, сознание которого перенеслось в тело нездорового человека?

**Человек, который имеет развитый ресурс питания**, обладает многими полезными навыками и привычками: он умеет планировать рацион, выбирает хорошие продукты, не переедает фастфуд, получает от еды удовольствие, умеет сочетать еду и тренировки, следит за уровнем важных витаминов и минералов, периодически практикует интервальное голодание и многое другое.

**Человек, который имеет развитый ресурс стрессоустойчивости**, обладает многими важными навыками управления ситуацией: умеет брать ее под контроль, использовать себе на пользу кратковременный стресс, защищаться от вредного стресса и восстанавливаться после сложных ситуаций оптимальными для себя способами. Чем больше у вас сил и здоровья, тем меньше вы их тратите в обычных ситуациях.

Важнейшие характеристики ресурсов здоровья – автономия и самоопределение, когда вы способны выстраивать свой образ жизни в относительной свободе от внешних и внутренних условий, независимо от окружения. Невозможность следовать своим приоритетам, неразвитая саморегуляция, как правило, приводят к нездоровому и даже разрушительному поведению.

## Развитие или деградация

Если человек «проедает» все ресурсы или растраниживает их, то запас, естественно, уменьшается, как и шансы этого человека подняться на уровень выше в своем развитии.

**Чтобы подняться, нужен избыток ресурсов, которые важно еще и правильно инвестировать.** Лучшая инвестиция – это ресурс, который генерирует новые ресурсы. Такие привычки называются «драйверами»: для кого-то это спорт (бег, поднятие тяжестей, скалолазание и др.), который повышает силу воли и веру в свою эффективность и автоматически улучшает поведение в других сферах жизни. Подумайте о будущем: как вы можете оптимально провести сегодняшний день и даже инвестировать время в завтрашнее здоровье и энергичность?

*В своей онлайн-школе ресурсов здоровья я часто вижу, как люди говорят, что пройти учебный курс по ресурсам здоровья (а сейчас у меня их пять: питание, стресс, дофамин, осанка, привычки) – было лучшей инвестицией времени и денег. Ведь улучшая каждый конкретный ресурс здоровья, мы улучшаем себя в целом.*

В зависимости от количества ресурсов мы выбираем и путь преодоления жизненных трудностей. Если наши ресурсы велики, мы оптимистичнее смотрим на проблему, используем поисковую активность и конструктивное преобразование, стремимся к цели, а наша самооценка в процессе преодоления повышается. Даже если мы подвергаемся стрессу, то быстро после него восстанавливаемся. Если же наши ресурсы малы, мы чаще всего используем стратегию избегания, уходим от решения ситуаций, используем разные психологические защиты, наша самооценка падает, и мы воспринимаем картину мира крайне пессимистично. Если мы подвергаемся действию стресса, то восстанавливаемся после него трудно и долго.

Если мы подвергаемся действию стресса, то при высоких резервах происходит адаптация, а при низких – поломка. Сейчас можно даже научно предсказать выгорание сотрудника от стресса: если уровень BDNF (нейротрофический фактор мозга) понижается, то человек выгорит, а если повышается – то сможет адаптироваться и повысить свою работоспособность. **Адаптация становится возможной за счет «избыточности» здоровья, и ее вполне можно измерить.**

## Измерение ресурсов здоровья

Определить свои ресурсы здоровья и найти способы их измерить и укрепить можно и без лабораторных показателей. Например, качество сна, двигательную активность, уровень шума ночью и др. можно оценить с помощью приложений на смартфоне. Таким образом, мы имеем два уровня диагностики, которые связаны друг с другом: оценка ресурса здоровья, который показывает резерв, и лабораторно-функциональная диагностика, которая показывает состояние органов и систем (мышечная система, нервная, сосудистая, гормональная и др.). Оба этих уровня тесно связаны между собой, что позволяет еще эффективнее отслеживать динамику изменений.

Как меняется состояние человека в зависимости от разных уровней состояния здоровья? Отметим, что при низких ресурсах здоровья может не быть диагностируемого заболевания, но человек будет чувствовать себя плохо.

**В современном мире появился целый ряд новых диагнозов, которые отражают, по сути, низкую жизнестойкость: психосоматические расстройства, фибромиалгия (хроническая мышечно-скелетная боль), синдром хронической усталости, синдром раздраженного кишечника и др.**

Они не имеют единой причины и в целом связаны с низким уровнем здоровья. Формально человек может быть еще в норме, но любой, даже незначительный импульс может вывести его из равновесия и вызвать болезнь.

**При низких ресурсах** человек подвержен повышенному риску развития практически любых заболеваний: стрессовые расстройства, инфекционные болезни (то, что называется «слабый иммунитет»), «болезни цивилизации» вроде сердечно-сосудистых проблем, метаболических нарушений, болезней опорно-двигательного аппарата и т. д. Без основательного укрепления здоровья такой пациент будет менять специалистов и не иметь особых шансов на радикальное улучшение.

**Средние ресурсы** здоровья свидетельствуют о том, что при обычном образе жизни человеку ничего особенно не угрожает. Но значительные перегрузки могут заметно уменьшить показатель ресурса, вызвать болезнь и срыв адаптации.

**Если ресурс достаточно высок**, есть надежная подушка безопасности и защита от внешних угроз, человек может выдержать значительные перегрузки и жизненные экзамены и не заболеть.

Ресурсы физического, психологического и социального здоровья могут быть использованы как запас жизненных возможностей – для дальнейшего развития личности, реализации планов, преодоления обстоятельств. *Как шутят врачи: «Если пациент действительно хочет жить, то медицина бессильна».*

Развитые ресурсы повышают нашу «жизнестойкость»: чем выше резервы, тем медленнее мы стареем. Джеймс Ф. Фрайес, один из исследователей процессов старения в медицинской школе Стэнфордского университета пишет: «Большая часть потери функции, связанной с болезнью, у пожилых индивидуумов является следствием прогрессивной потери „резерва органа“».

Когда мы молоды, у каждого органа имеется резерв функции помимо того, который необходим для выполнения основной задачи. Однако по мере старения резервы органов истощаются. Стрессы, к которым мы ранее приспосабливались, теперь превосходят нашу устойчивость, и это проявляется в кризисах здоровья. Фрайес подчеркивает, что резервы органов связаны с биологическим возрастом.

## Укрепление здоровья

Укрепляя ресурсы здоровья в целом, можно добиться автоматического улучшения состояния даже без прицельного лечения многих заболеваний. Человек начинает крепче спать, его настроение улучшается, вес снижается, психика становится устойчивее – все изменяется одновременно. Укрепление здоровья замедляет развитие имеющихся заболеваний, т. е. накопленные человеком ресурсы не пассивны, а расходуются на то, чтобы остановить распространение и продвижение болезненных явлений.

Улучшая свое здоровье, мы улучшаем и свое умственное состояние. Думаю, каждый из вас сталкивался с состоянием умственной вялости (туман в голове, тревожность, невозможность сфокусироваться). Оказалось, повышение уровня воспаления в организме приводит к изменению работы мозга и крайне неприятным нарушениям. Измерив уровень воспаления, определив его причины и устранив их, мы можем не только улучшить свои биомаркеры, но и заметно улучшить свою умственную продуктивность.

**Очень часто «возрастной нормой» определяют среднюю динамику ухудшения функции.**

**Но «средний» не значит «нормальный», снижение функций нельзя воспринимать как естественное, нужно активно**

### **противостоять этому процессу. Даже «среднее возрастное» значение – это ухудшение.**

Вместо оздоровления мы можем говорить и про заботу о себе. Ведь здоровье – это забота о себе, ведь вы – главный ресурс, который есть у вас. Забота о себе – это осознанный ежедневный выбор того, что делает вас сильнее, здоровее, счастливее в жизни, того, что повышает ваш уровень энергии и удовлетворенности жизнью. И забота о себе – это далеко не всегда то, что вы хотите, это то, что вам сейчас нужно. Возможно, вы хотите фастфуд, но вам нужно просто расслабиться и снять стресс. Возможно, вы не хотите идти к стоматологу, но вам нужно привести зубы в порядок. Возможно, вам страшно сдавать анализы, но нужно объективно знать состояние своего здоровья. Пренебрежение к себе часто начинается с мелочей. Нетрудно съесть яблоко или подтянуться, но еще проще не сделать это. Небрежность в мелочах, как ржавчина, может начать разрушать наше здоровье и заботу о себе.

Наш ресурс здоровья – это разница между максимальными и минимальными возможностями. К сожалению, мало кто из людей достигал пределов своих возможностей. Из таких «программ максимум» лучше всего изучен «генетический предел» в наборе мышечной массы, установлены определенные пределы в скорости бега, в усвоении информации. Однако большинство наших показателей еще очень и очень далеки от максимальных значений, мы не пользуемся большинством из наших возможных способностей, не используем в полной мере свой потенциал и даже не пытаемся приблизиться к индивидуальным генетическим ограничениям.

## **Психическое здоровье**

Часто люди сфокусированы только на телесных недугах и забывают о психическом здоровье. Психическое здоровье – это состояние, при котором вы можете реализовывать свой потенциал, справляться со стрессами и эффективно работать. При этом психическое здоровье и болезни – это разные понятия, люди и без психических заболеваний могут иметь плохое психическое здоровье, и наоборот, люди с психическими заболеваниями могут иметь хорошее психическое здоровье.

*Например, Мак-Вильямс выделяет ряд основных критериев психического здоровья. К ним относят осознание своего непрерывного «Я», критичность к себе и своей деятельности, ответственность своих реакций обстоятельствам, способность управлять своим поведением в соответствии с нормами, способность планировать и добиваться выполнения планов, меняться в зависимости от ситуации, способность формировать безопасные привязанности и отношения.*

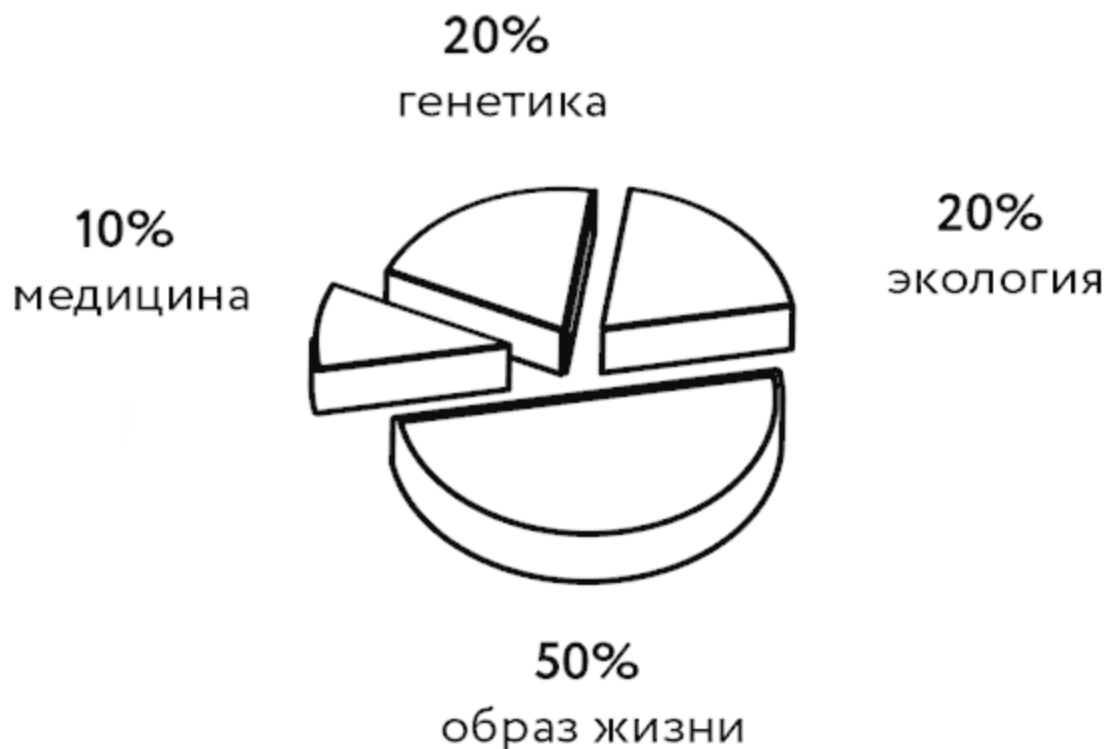
В главе «Стрессоустойчивость» мы будем много говорить про стресс, это поможет вам освоить такие важные для психического здоровья навыки, как способность переносить стресс конструктивно, не заедавая его, не запивая и не убегая в другие зависимости. Важно иметь реалистичную и устойчивую самооценку, хорошо к себе относиться независимо от мнения других, иметь систему личных нравственных ориентиров и гибко им следовать. Важны гибкость использования психологических защит в разных ситуациях, а не бегство от стрессов в отрицание или фантазии, а также способность смириться с тем, что нельзя изменить, и жить дальше.

В главе «Осознанность» мы рассмотрим следующие критерии психического здоровья: способность переносить свои эмоции и мысли, сдерживать эмоциональную реакцию, отделять эмоции от действий, испытывать чувство отдельности, ментализацию как понимание других и их границ, рефлексивность и способность взглянуть на себя со стороны. Большое значение имеет и баланс между личными интересами и интересами общества, а также чувство витальности, т. е. «ощущение себя живым и действенным».

## Виды ресурсов здоровья

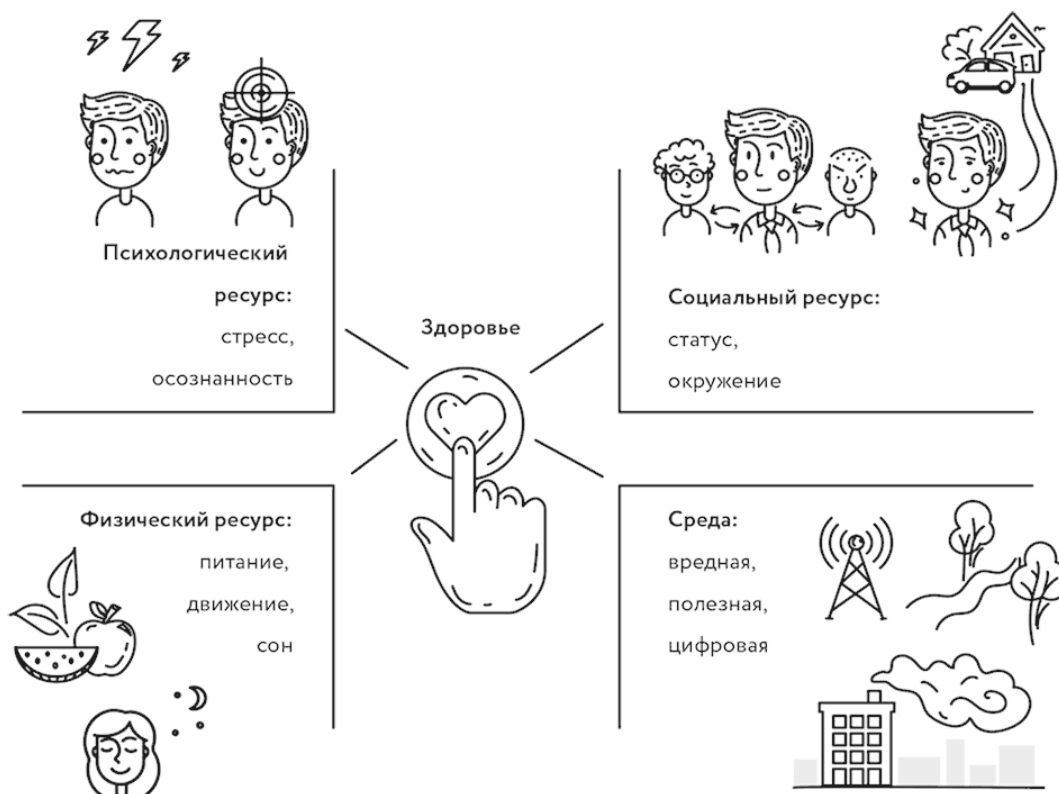
Формула здоровья определяется следующими факторами:

50 % – это образ жизни (из них 25 % – это питание и здоровье кишечника), по 20 % у генетики и среды, 10 % – система здравоохранения. В свою очередь, образ жизни человека складывается из отдельных компонентов, ресурсов здоровья. Далее в книге мы будем их подробно обсуждать и изучать, как можно прокачать каждый из ресурсов. Моя мечта – чтобы каждый человек мог научиться осознанному управлению своим здоровьем.



**Ресурсы здоровья должны соответствовать основным критериям:** быть универсальными для всех людей, иметь надежное научное обоснование своего влияния на здоровье, быть доступными для самостоятельной оценки и коррекции.

Все ресурсы тесно связаны между собой, так как уменьшение одного влечет за собой уменьшение ряда других. Верна и обратная зависимость: при укреплении одного ресурса усиливаются и остальные. Например, сон зависит и от физической активности, и от режима питания, и от факторов среды, и от психологических факторов.



**Базовыми являются физические ресурсы здоровья: движение, питание, сон и режим. Движение** включает физическую активность любого вида (все ситуации, когда вы не лежите, не сидите и не едите) и всех разновидностей (аэробные, анаэробные, смешанные). А также телесность, гибкость, телесную чувствительность, осанку и профилактику травм. **Ресурс питания** включает множество навыков: это «что», «сколько», «когда» и «как» вы едите. Имеют значение степень обработки, режим питания, тщательное жевание и даже компания за столом. **Сон и биоритмы** – ключевой ресурс восстановления: важно организовать свой день в оптимальный режим, согласовывая движение, питание, стресс, свет, температуру и шум. Важно синхронизировать все, что мы делаем, для лучшей оптимизации и согласовать с естественной работой наших внутренних часов.

**Психологические ресурсы** включают стрессоустойчивость и осознанность. **Устойчивость** подразумевает умение выносить высокий уровень стресса, выбирать наиболее эффективные и уместные копинг-стратегии (когнитивные, эмоциональные и поведенческие способы справиться со стрессом), а также внутренний локус контроля и мотивации. **Осознанность** включает в себя умение управлять своим вниманием, быть спонтанным, жить в моменте «здесь и сейчас», с пониманием и внимательностью относиться к эмоциям и переживаниям своим и других людей, уметь сострадать, любить, сопереживать.

Социальные ресурсы здоровья включают социальный статус и социальное окружение и взаимодействие. Социальный статус складывается из дохода, привлекательности, образования и влияния. Социальное окружение – это люди, которые находятся вокруг вас на разном удалении, но, как и статус, влияют на ваше здоровье.

*Звучит страшно или страшно интересно?*

## Вопросы и задания

1. Какими навыками и здоровыми привычками вы обладаете, а чего вам не хватает?

2. *По каким признакам вы можете определить особенно высокий уровень здоровья у себя?*
3. *Как сильно рабочая нагрузка истощает ваши ресурсы здоровья? Надолго ли вас хватает?*

## 8. Избыточное здоровье

Почему многие старые здания прочнее современных? Когда архитектор не может точно рассчитать нагрузки, он стремится заложить избыточность конструкции, делая стены и перекрытия толще и надежнее. Такая избыточность и приводит к долговечности.

Когда я преподавал в медицинском университете гистологию человека (наука о строении тканей и клеток, своего рода «анатомия под микроскопом»), то часто демонстрировал студентам существующую «избыточность» практически всех органов и тканей. Действительно, у нас в несколько раз больше, чем нужно, нервных, мышечных, соединительных клеток. При необходимости человек может жить с одним легким, с половиной кишечника, печени, с одной почкой, даже с дефектом заметной части мозга. Принцип избыточности связан как с наличием большего числа элементов, чем нужно для функции, так и с избыточностью каналов передачи информации, ее излишним объемом.

Все живые существа, отдельные их органы, ткани и даже клетки развиваются с огромным запасом надежности. Наша бедренная кость выдерживает нагрузку в 1,5 тонны, что почти в 30 раз превышает обычную нагрузку. Наши легкие способны переносить в три раза больше кислорода, чем может потребоваться даже при самых интенсивных физических нагрузках.

### Может, стоит сэкономить?

Сейчас принято экономить на капитальных вложениях: почему бы не убрать одну почку или половину легкого, если это не ограничит нас в повседневной жизнедеятельности? Однако такая избыточность крайне важна для выживания. Ведь этот запас помогает нам адаптироваться и пережить трудную ситуацию.

**Чем больше «запас здоровья», тем большую нагрузку мы можем перенести, тем медленнее будем стареть при угасании функций. Чем выше мы поднялись, тем дольше будем падать.**

Поэтому так важно знать свой ресурс. У нас может не быть признаков болезни, однако если ресурсы здоровья снижены, то даже слабое воздействие может вызывать нарушение функций. Настоящее здоровье – это подтвержденные запасы здоровья. Когда люди ведут нездоровый образ жизни, то они берут в долг у своего здоровья, что повышает риски плохого самочувствия. Перефразируя философа Фридриха Ницше: «Только избыток здоровья является доказательством здоровья».

### Избыточность и риск заболеваний

Мы уже говорили, что сниженный ресурс здоровья предрасполагает к заболеванию, а высокий обеспечивает хороший уровень энергичности и привлекательности.

При снижении ресурсов здоровья ослабляется спонтанность, вариабельность регуляции основных систем. Все становится одинаковым, стереотипным, повторяющимся. Это касается как снижения вариабельности сердечного ритма, так и обеднения словарного запаса, сокращения длины шага и спонтанной физической активности, обеднения двигательных паттернов, эмоциональной уплощенности и многого другого. Это признаки снижения здоровья даже у формально здорового человека.

**Ресурсы не являются инертными.** Мы можем мобилизовать свои избыточные мощности в виде высокой работоспособности, эмоциональной стабильности, внимания, силы и ума. Поэтому высокие ресурсы здоровья – это наше ежедневное самочувствие и возможности. Нам нужно не «нормальное» здоровье, а «избыточное». Люди с развитой мышечной массой

не только сильнее, но и здоровее, ведь мышцы поглощают избыток глюкозы и жира в крови и защищают от сердечно-сосудистых заболеваний, продлевая молодость. У спортсменов риск развития остеопороза значительно меньше, так как к моменту старения и истончения плотности костей их кости имеют больший вес.

## Когнитивный резерв

30 лет назад ученые, изучая мозг, обратили внимание, что у части людей после смерти обнаруживается выраженное накопление бляшек и другие признаки болезни Альцгеймера, но при жизни у этих пациентов не было признаков болезни. Почему? Оказалось, их мозг был чуть больше по массе и имел больше нейронов и синаптических связей, чем в среднем по возрастной группе. Таким образом, больший мозг защищал и компенсировал уже возникшие нейродегенеративные заболевания. Ученые назвали это явление «когнитивный резерв».

*Ответ пришел в результате анализа эссе, которое все послушницы писали при поступлении, в возрасте около 20 лет. Оказалось, что те монахини, в чьих текстах была высокая плотность мысли и позитивный эмоциональный заряд, в пожилом возрасте сохраняли молодой и активный мозг.*

При обучении, интеллектуальных усилиях, изучении нового, включая освоение непривычных двигательных паттернов, происходит стимуляция нейропластичности на всех уровнях: синаптическая пластичность, нейронное ремоделирование, нейрогенез – да-да, новые нейроны появляются и у взрослых людей. Чем больше накапливается новых отростков и связей, тем выше резерв. Макроскопически это проявляется в виде увеличения извилистости коры головного мозга.

**Анекдоты про извилины правдивы: действительно, есть корреляция между числом и глубиной извилин, интеллектом и когнитивной гибкостью. А злоупотребление алкоголем и травмы головы на самом деле могут «сгладить» извилины.**

Как мы знаем, мозг пластичен, и полученные, скажем, при изучении языка новые нейронные связи могут с легкостью использоваться для других задач. При заболевании они могут взять на себя функции поврежденных структур, компенсируя болезнь.

**Главное – сердцем не стареть! Чем больше вы обучаетесь, прикладываете сознательных усилий, тренируете внимание, тем значительно уменьшается риск возникновения деменции.**

*Так, решение задач на внимание на 29 % снижает риск деменции через 10 лет. Пища для мозга – это и движение, и, например, обучение игре на музыкальном инструменте. Доказано, что в группе однояйцевых близнецов риск деменции меньше на 64 % у того из них, кто учился в музыкальной школе. Наблюдения показывают, что билингвалы – люди, которые попеременно говорят на двух языках, – заболевают болезнью Альцгеймера на 4,3 года позже, а симптомы у них проявляются на 5,1 года позже, чем у людей, говорящих на одном языке. В целом, повышение мозговой активности на 33 % снижает риск развития болезни Альцгеймера – вот такой эффект знания. Важны для мозга и общение, высокий уровень социальной активности. Кормите ваш мозг качественной пищей и развивайте полезные социальные контакты!*

Мы можем сравнить когнитивный резерв с еще одним топливным баком, который позволит нашему мозгу дольше работать. Или с запасным командным пунктом, который возьмет на себя управление при возникшей проблеме. Вывод простой: лишнего знания не бывает. И запас здесь карман не тянет, а защищает мозг. Чем больше у вас интеллектуальной нагрузки на протяжении всей жизни, тем выше ваша защита от старения мозга, неврологической травмы и ряда болезней. Чем выше уровень когнитивного резерва, тем с меньшим когнитивным дефи-

цитом вы будете переносить даже уже возникшую болезнь. **Именно для этого нам стоит «бежать со всех ног, чтобы только остаться на том же месте».** Подобные резервы существуют и для других систем организма. Например, вес костей. Если человек в течение жизни активно занимается спортом, у него развитые кости, и при возрастном снижении плотности костной массы риск остеопороза у него меньше, чем у человека с более низкой массой костей.

## **Причины здоровья, а не причины болезней**

Большинство ученых долгое время в первую очередь интересовали вопросы болезней. Важно было обнаружить причины их возникновения, способы лечения и профилактики. Но затем все больше исследователей стали ставить вопрос по-другому: «Откуда берется здоровье?» Ведь даже при эпидемии заболевают не все. В ситуации стресса бывает так, что часть людей начинает болеть, но некоторые, наоборот, становятся сильнее. При старении у разных людей наблюдаются разные траектории изменения функций.

«Просто повезло» или им что-то помогает?

## **Вопросы и задания**

*1. В каких сферах жизни вы действуете намного лучше, чем от вас требуется? Почему? Какие преимущества вам приносит эта избыточность? Посмотрите на разные сферы своей жизни и скажите себе честно, где у вас «средне» и «в норме», а где дела идут действительно хорошо. Какие улучшения были бы для вас желанней всего?*

*2. На сколько лет вы выглядите? А сколько лет вы бы дали сами себе? Сколько лет дают вам окружающие? Сопоставьте эти цифры.*

*3. Долги или резервы? Составьте список ваших долгов и запасов. Чем больше у вас любых резервов – финансовых, навыков, знаний, друзей, здоровья, мотивации, – тем лучше. Хорошо бы раз в год подбивать свои личностные резервы.*

## 9. Культура здоровья

Ко мне на курсы часто приходят люди с желанием не только улучшить свое самочувствие, но и создать культуру здоровья в семье, чтобы повлиять на домочадцев, чтобы дети росли в среде, где культивируются и поощряются саморазвитие, здоровое питание, спорт. Когда мы создаем такую атмосферу, то она поддерживает нас самих и способствует усвоению ценностей здоровья автоматически.

**Если вы выросли в среде, где культуре здоровья не уделялось внимания, то всю работу нужно будет проделать сначала. Надеюсь, эта книга поможет вам в этом.**

Здоровье больше просто заботы о себе. Культура здоровья – это социальная наследственность, это кристаллизованный опыт и практика, которые задают высокие стандарты по отношению к себе и другим, определяют ценности и приоритеты. Когда вы сами занимаетесь здоровьем, становитесь примером для домочадцев, друзей, вы преобразуете, оздоравливаете их культурную среду.

Помогая другим людям в их здоровье, поддерживая и обучая, мы проповедуем культуру здоровья. Добрые идеи не захватят мир сами по себе, нужен личный пример и поддержка. Создавайте свои группы влияния, обучайте – это отличный способ и самому глубже что-то узнать. Конечно, не стоит «причинять добро», навязывая что-то другим людям, но помогать тем, кто обратится к вам с вопросом, – важно и нужно.

*У меня подрастают трое сыновей, и я часто думаю о том, чему я могу их научить, что я могу им дать. Как и любому родителю, мне хочется, чтобы они выросли здоровыми, умными и активными.*

### **Культура здоровья:**

- Генетическое наследование (гены)
- Эпигеническое наследование
- Культурное наследование (мемы)
- Обучение здоровью

Основы здоровья закладываются в ранние периоды жизни, когда ребенок бессознательно копирует поведение значимых взрослых, в первую очередь родителей. Главными здесь становятся не слова из книг, а ваши реальные действия, ваш собственный образ жизни. Обучение здоровью – это инвестиция в культуру вашей семьи, которая как ценность может передаваться следующим поколениям.

Изменяя себя, мы влияем на наше окружение. Мы хотим более здоровых людей, городов, более здоровой экономики и политики. Культура здоровья – это движение от здорового питания к осознанности, к состраданию и взаимопомощи. Это естественная воля к жизни, инстинкт выживания, который борется с разрушительными тенденциями, направленными на снижение человеческой ценности и достоинства, на агрессивный маркетинг питания, времяпрепровождения, опасных для здоровья увлечений.

Обучая культуре здоровья своих детей, мы даем им в наследство не только гены, но и мемы – здоровые привычки, способствующие процветанию.

*Я удивляюсь, что есть партии «Зеленых», но до сих пор нет партии «Здоровья». Ведь «когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и болен разум», как писали еще древние греки.*

## Мягкое наследование

Термином «мягкое наследование» иногда обозначают изменения активности генов, вызванные эпигенетическими изменениями (эпимутациями) в противоположность «твердому» наследованию, закодированному в последовательности нуклеотидов ДНК. При этом могут одинаково передаваться как негативные, так и позитивные признаки. Любопытно, что при сохранении постоянных внешних условий мягкое наследование может накапливаться, и признаки будут становиться более выраженными. Сумму эпигенетических модификаций условно можно назвать эпигеномом. Особенность эпимутаций в том, что они возникают под воздействием среды. Есть поговорка, что настоящим интеллигентом может считаться только тот, чьи бабушки и дедушки были интеллигентами, и никак иначе.

*Есть известное исследование про стресс и заботу у крыс. Частые контакты с матерью в детстве приводят к эпигенетическому метилированию промоторов генов, отвечающих за стрессовую реакцию. Поэтому у стрессовых матерей рождаются более стрессовые дети, которые будут еще хуже заботиться о своем потомстве. Если же крыса-мать очень заботлива, то ее потомство будет таким же заботливым.*

*Если со стороны матери наследуются факторы беременности и раннего детства, то со стороны отцов ситуация сложнее: вклад эпигенетического наследования с их стороны даже сильнее из-за интенсивного размножения половых клеток. Научно доказано, что даже без контакта с потомством от отцов может передаваться страх к некоторым запахам. В эксперименте ученые выработали рефлекс страха у мышей на запах вишни, и оказалось, что страх передавался на три поколения вперед – чувствительными к этому запаху оставались и дети, и внуки «напуганных» самцов.*

Было доказано, что склонность к кокаиновой зависимости также передается через отцов. Поэтому так страшны зависимости – они не только неизлечимы при жизни, но еще и «достаются в наследство» потомкам! Исследования на животных показали, что мыши, чьи матери переждали, уже с детства предпочитают более жирную еду. А вот регулярная физическая активность родителей способна защитить их детей от метаболических нарушений. Большое влияние на наше здоровье оказывает период внутриутробного развития. Сильный стресс матери, уровень ее гормонов, содержание минералов и витаминов – все это оказывает долгосрочное воздействие на здоровье и развитие ребенка, закладывает его траекторию развития на всю жизнь. Например, мать плохо питалась, и ребенок родился с весом меньше 2,5 кг, то у него повышен риск метаболического синдрома, сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний. Если с весом более 4,5 кг, то выше риск ожирения, рака мозга, толстого кишечника, груди, предстательной железы.

Как можно использовать это знание? Конечно, не для жалоб и обвинений, что «предки виноваты», а для понимания того, что, укрепляя свое здоровье, доходы и культурный уровень, вы делаете это для будущих поколений. Это реальный эпигенетический дар, который будет актуальным много лет спустя после вашей смерти.

Большое влияние на развитие мозга имеет и уровень внутриутробного тестостерона и у мужчин, и у женщин, а также на риск многих заболеваний, в том числе и аутизм, на особенности поведения. На уровень тестостерона у матери влияет ее ожирение, сахарный диабет, хроническое воспаление и ряд других причин.

**Сейчас именно вы находитесь в переломной точке перехода поколений из прошлого в настоящее, и именно от вас зависит, что передастся: болезни, зависимости и страхи или крепкое здоровье, забота, стрессоустойчивость и высокий уровень жизни.**

## Воспитание здоровья

«Не надобно другого образца, когда в глазах пример отца». Кроме генома, эпигенома, микробиома мы наследуем от родителей и «психом» – совокупность моделей поведения, установок и ценностей, причем делаем это некритично. Многие родители считают, что одетый и накормленный ребенок – достаточно для воспитания. А научить ребенка есть, спать, двигаться, справляться с трудностями, помочь ему выставить приоритеты – это задача школы или учителей. Поверьте, брошенный на самовоспитание ребенок усвоит худшие модели поведения. Если вы не научите ребенка сами, другие научат его быть удобным, подчиняться и терпеть.

Верно заметил А. С. Макаренко, что «ваше собственное поведение – для ребенка самая решающая вещь». Главный принцип воспитания здоровья – это начать с себя. Когда родители честны с детьми, поддерживают высокие личные стандарты поведения и морали, дети усваивают это автоматически. Ведь что бы вы ни делали, ваши дети все равно будут похожи на вас. Мы учимся с помощью зеркальных нейронов, подражая и копируя. Поэтому важно, чтобы в жизни ребенка были взрослые с желаемыми моделями поведения, и не только родители. Если вы не придерживаетесь тех ценностей, которые хотите привить ребенку, не надо его обманывать и навязывать ему. Уж лучше найти стороннего авторитета, который придерживается этих правил, например хорошего тренера.

Если вы не воспитываете ребенка сами, то не удивляйтесь потом, почему он ведет себя иначе. Усвоив определенные модели поведения в детстве в отношении сна, питания, движения, осознанности, человек следует им и во взрослой жизни. Исследования показывают, что, когда здоровые привычки внедряются с детства, их воздействие максимально. Ведь именно в период роста и развития закладывается будущая траектория жизни ребенка.

*Изучайте с ребенком свою семейную историю: важно, чтобы он гордился своим происхождением, но при этом знал важность и собственных усилий и мог продемонстрировать самодисциплину. Ведь контроль над своими импульсами – важный компонент успеха. Ожидайте от ребенка успеха, кидайте ему вызовы и обеспечивайте надежную поддержку, избегая вредных гиперопеки, жестокости, эмоциональной отстраненности.*

## Чистое время для ребенка

Больно смотреть на родителей, которые проводят время с детьми, уткнувшись в смартфон. Чистое качественное время – это когда вы можете уделить все свое внимание ребенку один на один, чтобы ему не пришлось выпрашивать эти минуты. Даже 15 минут такого чистого времени могут все поменять.

*Как показывает масштабное исследование, важнейшим фактором для развития мозга ребенка и последующей успеваемости является речевая среда, в которой он находится. Рациональным людям, как я, трудно понять, почему с младенцами нужно и важно активно разговаривать, хоть они и не могут ничего понять и тем более сказать в ответ. Томография мозга младенцев показывает, что они активно обрабатывают речь и даже мысленно воспроизводят ответы на обращенные к ним слова, даже если еще не умеют говорить. Да, сюсюканье и напев звуков помогают ребенку легче усваивать знания. Количество слов, которые слышит ребенок, определяет траекторию его обучения, математические навыки и многое другое. Дети из бедных семей к трем годам слышат на 30 миллионов слов меньше, чем дети из состоятельных семей, что заметно сказывается на их дальнейшей судьбе.*

Важно направленное внимание родителей, тепло и безопасность общения, нужны не только разговоры по делу, но и «лишние разговоры». Не только «ешь, обучйся», но и «какая интересная птица сидит на клене!». Чем продолжительнее диалог, тем лучше для ребенка.

Разговаривайте о том, как вы верите в него, – ожидания сильно влияют. Говорите с ребенком о его ближайшем и дальнем прошлом и будущем, такие разговоры помогают ему принимать лучшие решения в жизни. Родителям важно заниматься и своей самореализацией: читайте больше книг – это сделает ваших детей такими же, как вы. Уделяйте детям больше внимания не только когда они идут в школу, но и в первые годы жизни.

График «кривая Хекмана» четко демонстрирует отдачу от вложенных в человеческий капитал средств на разных этапах развития: инвестиции в раннее детство намного эффективнее, чем все программы для более позднего возраста.

## Сон

С одной стороны, важно поддерживать режим сна, устанавливать четкие границы и ритуалы. Но излишняя жестокость ряда методов, когда ребенка бросают плакать одного и ждут, пока он не смирится с одиночеством, опасна и вредна. Дети, которые спят с родителями, более счастливы и менее пугливы во взрослой жизни. Самостоятельность важна для ребенка тогда, когда он к ней готов.

Те подростки, которые спят меньше шести часов в сутки, более импульсивны, склонны к насилию, суициду, чаще идут на рискованные поступки, чаще употребляют алкоголь и наркотики по сравнению с теми, кто нормально спит. Некоторые родители используют сон как инструмент, например, поощряют и награждают детей, разрешая им не ложиться поздно вечером, наказывают тем, что заставляют идти спать раньше. Это может привести к нарушениям сна в будущем.

## Питание

С едой схожая ситуация: многие родители используют еду как соску, затыкая ребенка, когда он плачет. Едой награждают, многих детей принудительно закармливают, вероятно, считая, что чем больше съел ребенок, тем более они заботливые родители. В будущем это может привести к нарушениям пищевого поведения. Не заставляйте детей есть и давайте им право выбора в очерченных вами границах. Удивительно, но многие родители то попустительствуют, то жалуются, что ничего не могут сделать. Правила питания легко и просто закрепляются, как и любая другая привычка. Родители не должны перекладывать ответственность за питание на самих детей, оправдывая себя тем, что «он это не ест», «он это не хочет».

## Движение

Ограничение движения детей и разлука с ними начинается уже в роддомах, известных своим жестким и агрессивным отношением к матерям и тугим пеленанием детей. Затем подрастающего ребенка ограничивают в движении, ругают за то, что он лазает, пачкается, бегаёт, прыгает, шумит. Но ведь ребенок, который не шалит, – вероятно, больной ребенок! Движение для детей – это не только развитие тела, но и развитие мозга, даже существует такое понятие, как физический интеллект.

**Каждые 10 лет выносливость подростков падает на 10 %, и 80 % из них не выполняют минимум двигательной активности. Каждые дополнительные 15 минут активности в день повышают на балл оценки детей. Детям с дефицитом внимания достаточно лишь 20 минут физкультуры, чтобы улучшить успеваемость.**

Не вмешивайтесь в игры и активность детей, давайте им возможность играть самостоятельно. Исключение – ситуации, где возникает реальная (подчеркну, реальная) угроза безопас-

ности. Поощряйте активность детей с самого раннего возраста, предлагайте им разные виды активности, но не настаивайте, если они не хотят.

**Не делайте замечаний и упреков детям в том, что они испачкались, когда бегали. Лучший спорт для детей – это игра. Игры учат детей взаимодействовать, договариваться между собой.**

Чем больше двигаются родители, тем активнее и дети. На каждую дополнительную тысячу шагов мамы и папы дети проходят 200 дополнительных шагов. Родители могут научить ребенка получать удовольствие от движения, развить в нем умение держать осанку, умение владеть своим телом.

*Иногда дать детям возможность подвигаться значит решить их проблемы. Так, в одном из исследований возможность двигаться во время занятий снизила гиперактивность и повысила концентрацию и успеваемость детей. Неслучайно развитию осанки всегда уделялось первостепенное значение. Как прекрасно сказал Ю. М. Лотман: «Способность споткнуться связывается не с внешними условиями, а с характером и воспитанием человека. Душевное и физическое изящество связаны и исключают возможность неточных или некрасивых движений и жестов».*

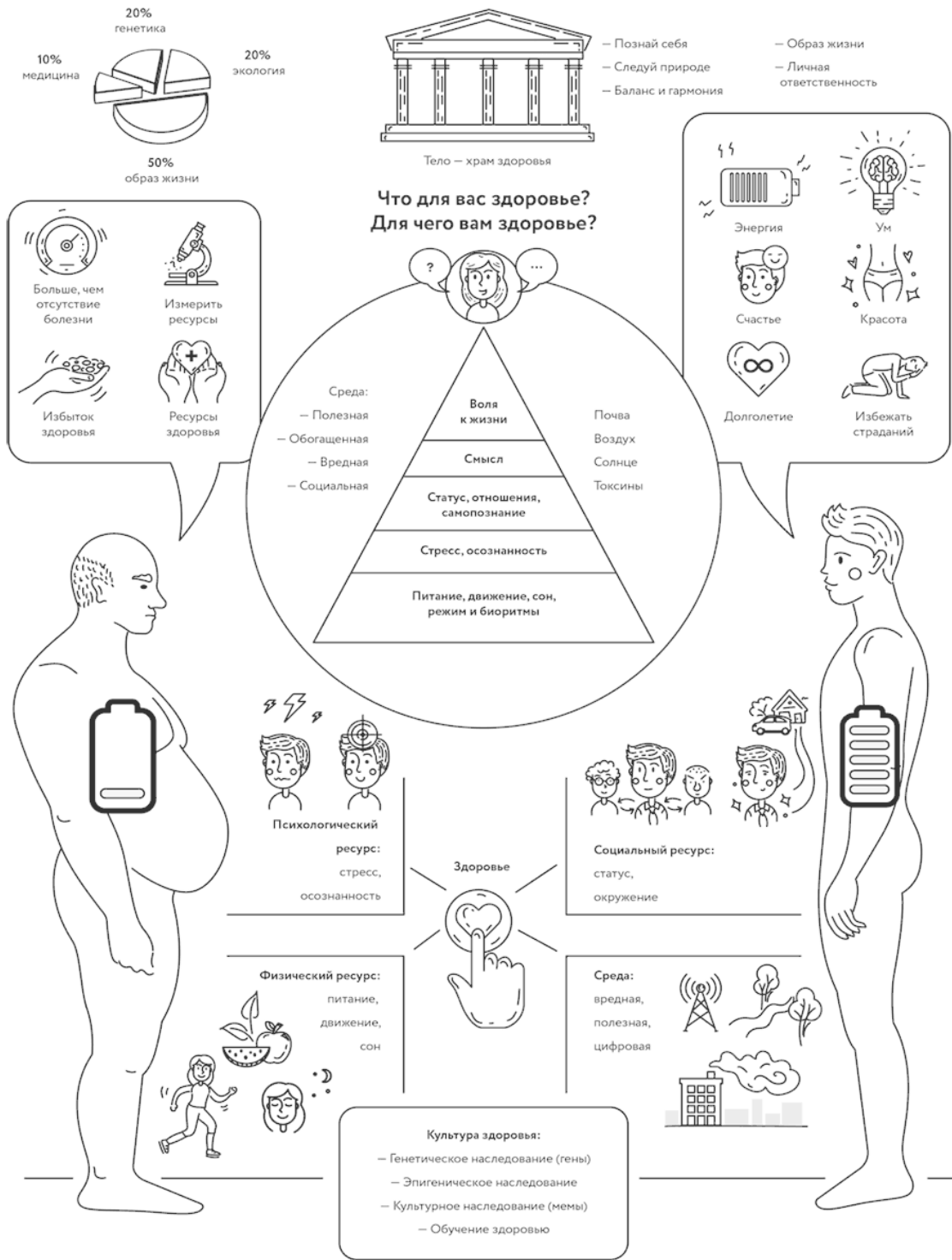
В Кремниевой долине родители – топ-менеджеры и основатели популярных стартапов – открывают для своих детей школы без гаджетов. Неконтролируемое их использование детьми приводит к тому, что они меньше спят, у них выше риск депрессии, диабета, ожирения, ниже плотность костей.

Сейчас все больше и инфантильных людей. Важным в воспитании является развитие автономии и самостоятельности ребенка. Многие миллиардеры отдают большую часть состояний на благотворительность, оставляя детям лишь небольшую часть, чтобы они не стали заложниками денег. Взросление – это развитие самостоятельности, когда ребенок ясно понимает, что ему никто ничего не должен и надо учиться обеспечивать себя самостоятельно, а не выклянчивать что-то у других людей или ждать от государства.

Родителям важно развить независимость ребенка и научить его уважать границы других людей, не претендовать на чужое, быть вежливым и деликатным. Ведь то, что действительно принадлежит вам, у вас невозможно забрать!

## Вопросы и задания

1. Какие здоровые и нездоровые привычки вы скопировали у своего окружения? Что взяли от родителей?
2. Хотели бы вы развить культуру здоровья в своей семье? Пробовали ли вы это сделать?
3. Какие из своих привычек вы хотели бы передать своим детям? А какие – нет? Составьте список.



## Глава 2. Болезни образа жизни

### 1. Болезни цивилизации и теория несовпадения

Когда вы смотрите передачи про современных охотников-собираателей Африки или Южной Америки, то первое, что обращает на себя внимание, – это их подтянутость и стройность, легкость движений и грация, что особенно заметно по сравнению с жителями развитых стран, часто страдающими ожирением. А если проанализировать заболевания тех и других, то окажется, что они тоже очень сильно различаются.

Да, охотники-собираатели живут меньше, они страдают от инфекций и паразитов, в их обществе высокий уровень насилия и детской смертности. Но у них крайне редко встречаются другие болезни, которые получили название «болезней цивилизации»: ожирение, депрессия, бессонница, аллергии и аутоимунные заболевания, сахарный диабет, артериальная гипертензия, некоторые виды рака, акне, геморрой, кариес, синдром поликистозных яичников, запоры, плоскостопие, боли в спине, артриты, эндометриоз, синдром раздраженного кишечника, фибромиалгия, пяточная шпора, рефлюксная болезнь, желчекаменная болезнь и ряд других заболеваний.

В этой главе мы с вами разберем, как образ жизни влияет на развитие заболеваний и основные причины современных заболеваний. Это позволит понять, насколько эффективным в их предотвращении и лечении может быть изменение образа жизни: питания, движения, уровня стресса, количества света, окружения и т. п. В развитии, например, артериальной гипертензии участвуют несколько контролируемых факторов образа жизни: высокий уровень инсулина, высокий уровень потребления соли (больше задержка жидкости), хронический стресс, дефицит двигательной активности (приводит к снижению выработки сосудорасширяющего оксида азота).

*При немедикаментозном лечении сахарного диабета II типа ограничение калорийности и несложные физические упражнения всего за один год вывели в устойчивую ремиссию 61 % пациентов. В другом исследовании ученые попросили австралийских аборигенов с сахарным диабетом перейти на образ жизни и питание их предков, и буквально за семь недель большинство симптомов диабета исчезли.*



За сотни лет мы пришли от голода и инфекций к изобильному питанию и стерильной чистоте, но стали страдать от «болезней цивилизации», которые редки у охотников-собираателей современной Африки и Южной Америки, но часто встречаются у представителей «цивилизованного мира». Да, мы живем больше, но и больше страдаем от различных неинфекционных заболеваний, которые значительно ухудшают качество нашей повседневной жизни.

По разным оценкам, 90–100 тысяч лет назад представители вида *Homo sapiens* вели образ жизни охотников-собираателей, и только последние 5–6 тысяч лет назад стала развиваться цивилизация. Наши гены приспособились к определенной среде, мы к ней были полностью адаптированы. При резких изменениях возникает несоответствие генов и среды, наши гены не успевают перестроиться так быстро. Пытаясь приспособиться к необычной среде, организм вредит себе: даже адаптивные реакции могут оказаться разрушительными, а тело и ум просто не успевают за изменениями.

Окружающая среда посылает нашему телу многочисленные биологически важные сигналы. Изменение освещенности, количество бактерий, угрозы и стресс, колебания калорийности, температура воздуха, взгляды окружающих – все это влияет на тонкую настройку и регуляцию нервной, эндокринной и иммунной систем организма. Многие «улучшения» современности игнорируют нашу биологию: традиционно «хотели как лучше, получилось как всегда». Тепловой комфорт оборачивается подавлением жирокислотного обмена, перегрузка информацией и удовольствиями приводит к депрессии, яркий свет в любое время суток разрушает сон. Все это приводит к снижению запасов здоровья и повышению рисков заболеваний. **Слишком много света, слишком много еды, слишком много диванов, слишком много работы – вредно, поэтому болезни цивилизации часто называют и «болезнями изобилия».**

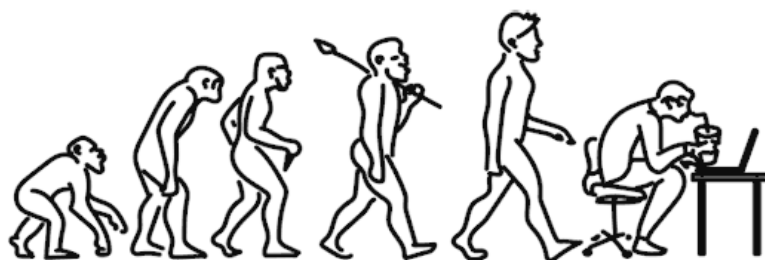
## Дезадаптация

Удивительно, но причины многих современных заболеваний в прошлом были эволюционными адаптациями, помогающими выжить. Склонность переедать сахар помогала нам съесть избыток фруктов и накопить жир, чтобы пережить зиму, а сейчас приводит к диабету и ожирению. Стрессовое повышение уровня глюкозы и жиров в крови питало наши мышцы, когда мы убегали от опасности, а сейчас вызывает атеросклероз. Те гены, которые помогали нам бороться с инфекциями и паразитами, усиливая воспалительную реакцию, приводят к росту аутоиммунных и аллергических заболеваний. Высокий уровень неопределенности и стресса сегодня приводит к тому, что мы начинаем есть больше и выбираем еду с более высокой калорийной плотностью, но это не помогает нам выжить. **То, что работало в прошлом, сегодня оказывается просто вредным. Мы можем приспособиться к чему угодно, но какую цену мы заплатим за адаптацию?**

**Теория эволюционного несоответствия** подтверждает, что многие наши реакции выработались для соответствия другой среде, в которой мы эволюционировали. Наш мозг и тело не предназначены для долгого сидения перед экраном, для социальной изоляции, для перегрузки едой, для хронического стресса. Механизмы конфликта гены/среда одинаковы для любых болезней цивилизации, поэтому все они вылечиваются в рамках единого подхода. К ним относятся ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет II типа, атеросклероз, гипертония, инфаркты, инсульты, депрессия, акне, геморрой, некоторые опухоли, аллергии и аутоиммунные заболевания, бессонница, остеохондроз, ожирение и др.

**В языках многих племен охотников-собирателей даже отсутствуют слова, обозначающие бессонницу, а подростки никогда не сталкивались с акне. Но стоит перейти на западный стиль питания, как тут же появляются высыпания.** Эти болезни плохо поддаются медикаментозному лечению. Современная медицина не стремится излечить диабет II типа или гипертензию, а может только «контролировать их». При ожирении медикаментозный эффект крайне незначителен: например, за год лечения такими препаратами, как «Орлистат», потеря веса составила всего 2,9 кг, «Сибутрамин» – 4,7 кг. При этом у «препаратов от похудения» есть серьезные побочные эффекты и синдром отмены. А ведь просто изменение образа жизни, человек может спокойно терять 0,5–1 кг в неделю.

Болезни цивилизации убивают довольно медленно, но связаны с преждевременным старением, поэтому ухудшение здоровья приводит к сокращению «молодого» времени жизни. Обнаруживая такие заболевания на ранних стадиях, можно замедлить их прогрессирование, на поздних же стадиях изменение образа жизни уже не так эффективно.



Теория несоответствия

Эволюционное несовпадение

Десинхрозы

Дезадаптация

Болезни цивилизации

Болезни изобилия

## Неолитическая революция

Первым заметным изменением образа жизни была неолитическая революция (начало около девяти тысяч лет до н. э.), когда люди перешли от охоты и собирательства к сельскому хозяйству. Этот переход уже запечатлелся в генах: люди научились потреблять в пищу молоко, у многих народов увеличилось количество копий фермента амилазы, отвечающего за переваривание углеводов. Несмотря на то что неолитическая революция привела к возникновению первых цивилизаций, ее влияние на здоровье было неоднозначным.

*При таянии ледников в Альпах нашли хорошо сохранившееся тело человека, погибшего около пяти тысяч лет назад, дали имя ему Этци. Изучение Этци показало, что уже тогда люди жили далеко не в райской гармонии с природой. У него были паразитарные инфекции, которые возникают при ведении сельского хозяйства, повышенное содержание мышьяка и меди в тканях как следствие занятий металлургией, признаки атеросклероза и артрита в 45 лет, а также признаки насилия: зажившие переломы, наконечник стрелы в плече, следы крови других людей на колчане со стрелами.*

Скученность в более крупных поселениях, совместное проживание с животными, зависимость от урожая, однообразие питания – все это привело к тому, что здоровье людей ухудшилось. Приручение животных было прогрессивным шагом, но от животных к нам перешло мно-

жество инфекций: корь, дифтерия, грипп. В наши дни расширение хозяйственных территорий тоже увеличивает риск таких переходов, как и в случае коронавирусной инфекции. Высокая плотность населения хороша тем, что способствует торговле и развитию культуры, но риск ее в том, что она является средой для распространения эпидемий. А вот в условиях низкой плотности населения эпидемии попросту невозможны.

Земледельцы начали страдать от кариеса, у них стал чаще появляться дефицит железа, снизилось потребление белковой пищи. Расслоение привело к тому, что определенные социальные слои начали болеть «болезнями изобилия»: ожирение, атеросклероз, сердечно-сосудистые болезни появляются у жрецов и богатых людей. Трудиться приходилось больше, чем при прежнем образе жизни, что видно по повреждениям позвоночника: если охотник-собиратель жил в условиях относительного изобилия, где он работал не более четырех часов, фермер работал намного больше, а рабочий индустриальной эры – более 10–12 часов.

За последние несколько тысяч лет уменьшился средний рост людей и объем головного мозга. Судя по костным остаткам, у ранних фермеров уменьшилась и продолжительность жизни.

**Есть версия, что переход к сельскому хозяйству был принудительный, а не добровольный. По крайней мере, современные племена не очень-то стремятся «цивилизиться». В библейской истории изгнания из Рая, чтобы «в поте лица выращивать хлеб свой», многие видят отзвуки историй о переходе к сельскому хозяйству.**

Образ жизни складывается из разных составляющих, и отдельные его компоненты вносят свой вклад в развитие болезней цивилизации. Например, если взять артериальную гипертензию, то ее риск увеличивается при высоком потреблении соли (а наш организм адаптирован скорее к дефициту натрия, чем к избытку, задержка натрия увеличивает давление), при высоком уровне хронического стресса, низкой двигательной активности, когда в сосудах вырабатывается меньше сосудорасширяющего вещества оксида азота. Эти факторы могут сочетаться: так, при высоком уровне стресса человек меньше двигается и ест больше полуфабрикатов.

## **Первая эпидемиологическая революция**

Эпидемиологический переход – это резкое снижение количества смертей от эпидемий, голода, инфекций и отравлений, снижение младенческой смертности. Причинами смерти становятся внутренние, «дегенеративные», т. е. связанные со старением, болезни или причины, связанные с самим человеком, например травмы или суицид.

С конца XVIII века в Европе впервые за тысячу лет начался рост средней продолжительности жизни – она превысила 40 лет. Возможно, это было связано с социальными изменениями: распадом феодального общества, постепенным появлением среднего класса и формированием общественных институтов, которые ставили здоровье населения в приоритет. Улучшение санитарных условий и качества питания, рост доходов, повышение уровня образования, понимание причин возникновения инфекций и их профилактики – все эти факторы сыграли свою важную роль. Открытие сульфаниламидов и антибиотиков позволяло взять под контроль лечение туберкулеза. На рубеже XIX–XX веков средняя продолжительность жизни превысила 60 лет.

## **Вторая эпидемиологическая революция**

Однако в 50–60-х годах прошлого столетия наметилось замедление роста продолжительности жизни, а в некоторых странах наблюдался рост смертности от сердечно-сосудистых болезней. Новый этап снижения смертности был связан с заметным увеличением расходов на

систему здравоохранения. Усилилась охрана окружающей среды, контроль безопасности на производстве, распространилась диспансеризация и пропаганда здорового образа жизни. Уровень благосостояния людей повышался, здоровый образ жизни стал модным. В конце 60-х – начале 70-х произошел новый всплеск улучшения образа жизни и показателей здоровья.

*К сожалению, при сильных кризисах может происходить и обратный эпидемиологический переход: рост смертности, увеличение количества инфекций, снижение продолжительности жизни. Особенно ярко это проявилось, например, в 90-е годы во многих постсоветских странах.*

На этапе второй эпидемиологической революции главная задача медицины – продлить жизнь и защитить от предотвратимых заболеваний. В порядке очереди идут сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ), затем опухоли, затем нейродегенеративные болезни. В мире сейчас именно ССЗ – главная причина инвалидности и смертности, и это можно эффективно снижать ранней диагностикой, уже имеющимися в арсенале медицины средствами, а также изменением образа жизни. Важным остается и снижение смертности от внешних причин, сюда относятся аварии, травмы, суициды, отравления, передозировка наркотиками и т. п. В наши дни они относятся к ведущим причинам смерти в возрасте до 35 лет.

**В развитых странах с высоким уровнем дохода основной причиной смерти становятся онкологические заболевания, а не сердечно-сосудистые, как было раньше. При этом продолжительность жизни увеличилась до 80 и более лет.**

«Все мы умираем от рака, но не все до него доживаем», – есть такая шутка у патологоанатомов. Сейчас мы наблюдаем фундаментальный сдвиг в лечении онкологических заболеваний, основы которого заложены достаточно давно в виде программ финансирования научных исследований: появляются новые методы иммунотерапии, к каждой опухоли разрабатывается индивидуальный подход с генотипированием. В ближайшие годы мы ожидаем прогресс в лечении все новых видов рака.

Но, преодолев эти смертельные заболевания, важно сохранять ясный ум, энергичность и желание жить до конца своих дней. Решать вопросы именно здорового долголетия, ведь увеличение продолжительности жизни приводит к увеличению периода болезней. К сожалению, успех в лечении нейродегенеративных заболеваний пока более чем скромный: за последнее время провалилось большое количество потенциальных препаратов от болезни Альцгеймера. Однако изменение образа жизни позволяет существенно повлиять на предотвращение и замедлить развитие нейродегенеративных заболеваний.

*Для меня лично это очень актуальная тема: генетический тест показал, что я являюсь носителем мутации и предрасположен к возникновению болезни Альцгеймера.*

## **Третья эпидемиологическая революция**

Как шутят мои коллеги: «Здоровье – это возможность умереть самым медленным из всех способов». Возрастные дегенеративные заболевания можно представить в виде едкого дыма, тогда как источником его является пламя – старение.

Бесполезно разгонять дым, менять модели респираторов или задерживать воздух – смерть неизбежна. В научных кругах уже появилось понимание и уверенность в том, что именно старение – корень всех возрастных болезней. Бесполезно лечить их по отдельности, поэтому важно сфокусироваться на самой главной задаче – борьбе со старением.

Старение – такой же физиологический механизм, как и все остальные, поэтому нам стоит перестать испытывать трепет и мистическое смирение перед этим процессом, а вкладывать средства в фундаментальные науки для изучения метаболических, гормональных, генетических, молекулярных закономерностей старения.

Наука старения получает крайне мало финансирования по сравнению с другими отраслями. Люди ведут себя так, как будто живут вечно, а стареть и умирать будет кто-то другой, но не они. Есть в этом, возможно, и материальные аспекты: «Для фармы anti-age лекарство – как электромобиль для нефтянки». Ведь эффективная антивозрастная терапия делает ненужными большинство препаратов для лечения многих заболеваний. Скажите себе, мол, живу не четвертый десяток, а всего лишь первую сотню!

### **Вопросы и задания**

- 1. Чем сейчас болеют и от чего умирают люди в вашем окружении?*
- 2. Каких болезней вы опасаетесь больше всего?*
- 3. Как бы вы хотели чувствовать себя в старости?*

## 2. Эволюция и здоровье

«Ничто в биологии не имеет смысла, кроме как в свете эволюции», – заметил генетик-эволюционист Ф. Г. Добржанский. Я обожаю распутывать сложные эволюционные механизмы, ведь они могут много рассказать о том, почему мы себя ведем и чувствуем сегодня именно так, а не иначе. Многие особенности нашего поведения эволюционно обусловлены, а знание этого поможет нам лучше понимать себя.

Когда мы смотрим в смутную глубину истории, можем увидеть два противоречащих взгляда. С одной стороны, есть версия о том, как сильно страдали и мучились наши предки охотники-собиратели в каменном веке, как, едва достигнув половой зрелости, гибли от хищников или инфекции, а всю свою недолгую жизнь проводили в тяжелом труде. Другой взгляд говорит о «золотом веке», когда наши предки жили в среде, полностью адаптированной под их гены. Кочевой образ жизни и изобилие ресурсов позволяли охотникам-собирателям работать несколько часов в день, а ведь с развитием нашей цивилизации мы стали работать все больше. Внешний вид современных охотников-собирателей, худых и мускулистых, говорит в их пользу по сравнению со слабыми и полными жителями мегаполисов.

Данные о продолжительности жизни и причинах смерти людей в разные исторические времена точно установить невозможно, в любом случае, средняя продолжительность жизни была невысокой – как из-за высокой младенческой смертности, так и по причине межплеменных столкновений. В каменном веке уровень агрессии был, вероятно, очень высоким. Нам может казаться, что мы живем в опасное время, но мир становится все более цивилизованным, да и преступность в последние десятилетия снижается. А ведь у охотников-собирателей насильственная смерть была одной из самых распространенных, племена постоянно воевали между собой.

*Даже в наши дни у индейцев яномама в Амазонии от межплеменных распрей гибнет около трети молодых мужчин, причем эта склонность «бей чужих» наблюдается уже в течение нескольких поколений.*

### Не все одинаково полезно

Цена адаптации. Культурные изменения в истории нашей цивилизации сопровождались драматическим изменением и здоровья, и внешнего вида людей. Например, заселяя северные территории, люди столкнулись с дефицитом витамина D. Под действием естественного отбора преимущество получили светлые оттенки кожи, позволявшие обеспечивать его оптимальный уровень и при меньшей солнечной активности.

Согреваясь в землянках и домах очагом без выводной трубы, наши предки дышали большим количеством дыма, что оказывало вредное влияние на здоровье, увеличивая риск болезней сердца и рака легких. Возможно, это приносило вред еще больший, чем воздух современных загазованных городов.

**Продолжительность жизни** людей во многом увеличилась благодаря чистой воде и качественной пище в достаточном количестве. Сейчас все реже можно столкнуться с дефицитом калорий, но при этом разнообразие нашей пищи значительно снизилось. Большинство людей ест менее 20 типов пищи и чаще всего в рафинированном виде: из пшеницы, сои, мяса и риса. Для сравнения – древние ели абсолютно все, и это было порядка 1000 наименований растительной и животной пищи. Бывает так, что слишком «правильный» образ жизни может привести к формированию серьезных дефицитов. Например, отказываясь от готовой пищи, соли, морепродуктов, можно получить дефицит йода, если живешь в районах с его низким содержанием.


## Слишком чисто

Чистота спасла нас от многих инфекций, но увеличила количество аллергий и аутоиммунных заболеваний. Чем чище среда, чем активнее применение антибиотиков, тем меньше разнообразие микрофлоры кишечника, что провоцирует множественные нарушения здоровья. Рост этих заболеваний так велик, что речь идет уже об эпидемии аутоиммунных заболеваний. Современный житель потерял уже половину видов микробов, при этом нарастает пропорция вредных и уменьшается доля полезных бактерий.

## Мало движения

С каждым десятилетием мы все меньше двигаемся, а развитие службы доставки делает выход из дома совсем не обязательным. Доля физического труда сегодня упала с 94 до 4 %.

*Если мы сравним живущего в Танзании человека из племени хадза с любым горожанином, то хадза в 14 раз больше двигается, причем речь идет о повседневных активностях: ходьба, перемена позы, сидение на корточках, а не на стуле и т. п. Такая двигательная активность в первую очередь важна для сердечно-сосудистого здоровья: любое движение способствует выработке оксида азота, который снижает давление и важен для наших сосудов и сердца. В племени хадза пожилые люди с артериальным давлением 160 и выше являются редкостью. А ведь именно гипертензия запускает многие другие болезни сердца.*

Было больше	Стало больше
 Семей	 Одиночества
 Физической активности разных видов	 Калорийности питания
 Пребывания на солнце	 Уровня стресса
 Разнообразия микробиома, бактериальной нагрузки	 Домашнего комфорта, ночного и вечернего света
 Цельной белковой и растительной пищи	 Сахара, рафинированных углеводов
 Холода	

Частой проблемой являются и болезни «недоиспользования», такие как остеопороз, который встречается у каждой третьей женщины после 50 лет. Когда мы имеем мало физической активности, то и масса костей у нас меньше. Те люди, которые меньше двигаются, уже в детстве имеют меньшую мышечную массу, которая при старении начинает уменьшаться, приводя к остеопорозу и его последствиям, таким как переломы шейки бедра, компрессионные переломы позвоночника.

К числу болезней недоиспользования относится и саркопения (потеря мышечной массы), которая начинается уже с 30 лет, а также плоскостопие (следствие ношения неудобной обуви и деформации стоп), нарушение прикуса (дефицит твердой пищи, слишком мягкая еда). А вот жевание способствует и поддержанию здоровья зубов, и развитию более активной мимики. Также частой проблемой являются боли в пояснице. Длительное сидение приводит к ослаблению мышц спины, укорочению поясничной мышцы и к гиперлордозу. Ослабленная поясница может повредиться даже при небольшой нагрузке.

*Те люди, у кого достаточно физической активности, намного реже сталкиваются с проблемой болей в спине. У некоторых моих клиентов избегание поясничной боли чуть ли не основная мотивация к занятиям спортом. Хронический стресс также может вызвать мышечное напряжение и увеличить риск травм, поэтому психосоциальные факторы также увеличивают риск болей в пояснице.*

## Больше стресса

У нас стало больше доступной информации, больше возможностей, больше мобильности – и это прекрасно. Но вместе с тем возросла информационная перегрузка, стресс, неопределенность. Скорость изменений в мире так высока, что психика человека не успевает адаптироваться. Стало меньше острого стресса, но намного больше депрессий. Да и в целом становится слишком много всего: калорий, стимуляции, шума, света, которые сбивают наши внутренние часы. Вряд ли регулярное ночное бодрствование было популярно при отсутствии электрического освещения.

## Больше неопределенности

Прежние ценности, традиции, социальные институты устаревают и перестают удовлетворять людей. Старые установки разрушены, а новых мотиваций пока не создано, что приводит к кризису смысла. Кого-то поддерживает вера в бога, которая является своего рода защитой, уменьшая вероятность депрессии. Тем не менее каждый человек в нашем цивилизованном мире стоит перед задачей осознания и создания своей идентичности. Семьи распадаются, все больше людей живут одиноко, а частота личных контактов уменьшается. **Все это усиливает разобщенность, социальную изоляцию и увеличивает риски для здоровья.**

## Эффект бабушки

Исследование метрических книг позволило математически доказать «правило бабушки». Пожилые женщины окружают заботой собственных внуков, пока их дети заняты своими делами. А значит, помогают каким-то своим генам утвердиться в следующем поколении. Когда есть возможность «оставить ребенка на бабушку», можно родить и второго, и третьего. А менопауза нужна для того, чтобы примирить эволюционно-генетические интересы разных родительских поколений. Высокая продолжительность жизни женщин после менопаузы закрепилась генетически, чтобы продлить жизнь всем нам. Установлено, что наличие бабушки по материнской линии сокращает риск детской смертности наполовину. Кроме того, дети, с которыми занимались бабушки, стабильно демонстрируют лучшие показатели умственного развития.

## **Вопросы и задания**

- 1. Используете ли вы антибактериальное мыло? Применяете ли вы дезинфицирующие средства для уборки и стирки?*
- 2. Стали ли вы пользоваться службами доставки вместо похода в магазин?*
- 3. Поговорите со своими родителями, бабушками и дедушками о стрессе, движении, еде, чистоте в их время и сравните с настоящим.*

### 3. Как болезни богатых стали болезнями бедных

Давно замечено, что определенный образ жизни связан со здоровьем и с тем, чем болеют люди. По мере нарастания неравенства в обществе появились «болезни богатых» и «болезни бедных». А резкие изменения в культуре здоровья за последние десятилетия привели к тому, что «богатые» и «бедные» поменялись местами: сейчас уже бедные люди преимущественно имеют «болезни богатых». Звучит запутанно? Давайте разберем это на примерах.

#### Ожирение

Итак, состоятельные люди с древних времен имели доступ к избытку пищи, причем к наиболее калорийной пище: больше жира, меда, алкоголя, мяса, муки. При этом они мало двигались, проводя много времени в закрытых помещениях. Звучит похоже на жизнь современного человека? Неудивительно, что у таких людей чаще развивались так известные нам заболевания «образа жизни». На фоне нездорового питания, малоподвижности, неводержанности эти болезни возникали и тысячи, и сотни лет назад.

Исследование мумии древнеегипетской царицы Хатшепсут показало, что она страдала диабетом, у нее было выраженное ожирение, а также сильный кариес, осложнившийся зубным абсцессом. Впрочем, и тогда, и сейчас ожирение пытались спрятать, статуи и изображения царицы показывают нам ее вполне подтянутой. Ведь после 30 лет правления фараон должен был каждые три года по кругу обегать свой дворец, показывая свою силу и способность править дальше!

*«Потакать телу, давать ему лишнее, сверх того, что ему нужно, – большая ошибка уже потому, что от роскошной жизни не прибавляется, а уменьшается удовольствие от еды, отдыха, от сна, от одежды, от помещения. Стал есть лишнее, сладкое, не проголодавшись, расстраивается желудок, и нет охоты к еде и удовольствиям.*

*Стал ездить там, где мог пешком пройти, привык к мягкой постели, к нежной, сладкой пище, к роскошному убранству в доме, привык заставлять делать других, что сам можешь сделать, – и нет радости отдыха после труда, тепла после холода, нет крепкого сна и все больше ослабляешь себя и не прибавляешь, а убавляешь радости и спокойствия и свободы», – великий классик Л. Н. Толстой знал, о чем говорит, прописывая в 1910 году свой «Путь жизни».*

**Многие «болезни цивилизации», распространенные сегодня, – аллергии, ожирение, диабет, депрессия – в древности были лишь у некоторых людей с высоким социальным статусом, доходом и соответствующим невоздержанным образом жизни.**

Некоторыми болезнями даже гордились, считая их признаком утонченности. Так, подагру называли «болезнью королей», поскольку только богатым людям было доступно большое количество белковой пищи и алкоголя в течение длительного времени в сочетании с малоподвижным образом жизни.

Ожирение считалось символом статуса, некоторые племена специально откармливали девушек, чтобы успешно выдать их замуж. И если раньше невесты отъедались перед свадьбой, чтобы произвести впечатление, сегодня они худеют ровно для этого же. В прошлом люди изготавливали фигурки очень полных женщин как возможный объект поклонения, а сейчас избыточный вес вызывает не восхищение, а сожаление. В наше время в бедных странах ожирение встречается чаще у состоятельных людей, а вот в богатых странах – среди бедных, так как люди с высоким статусом и доходом имеют время, средства и желание заниматься своим здоровьем.

*В настоящее время треть жителей планеты страдает от лишнего веса. Ожирение повышает риск диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, многих видов рака и укорачивает жизнь в среднем на 5–15 лет. Каждая пятая смерть в мире происходит по причине избыточного веса.*

## Психические расстройства

Древнегреческий философ Аристотель задавал вопрос: «Почему люди, блиставшие талантом в области философии, или в управлении государством, или в поэтическом творчестве, или в занятиях искусством, – почему все они, по-видимому, были меланхоликами?» Геракл, который почитался у древних греков и как герой, и как бог, страдал «разлитием черной желчи» – а именно меланхолией.

*«Богатый англичанин от скуки путешествует, от скуки делается охотником, от скуки мотает, от скуки женится, от скуки стреляется» – так описывал в конце XVIII века в «Письмах русского путешественника» Н. М. Карамзин центр сплина и меланхолии – Британскую империю.*

## Эпидемия отчаяния и безнадежности

В наше время увеличение социального неравенства, снижение зарплат, увеличение стресса сопровождаются и потерей социальной поддержки от родственников и друзей, нарастанием изоляции, кризисом ценностей и смыслов. Это приводит к росту количества суицидов, числа смертей от передозировки наркотиками, алкоголем. В наше время от самоубийств погибает больше людей, чем от войн, убийств, терактов вместе взятых. В постсоветских странах уровень суицида в три раза выше мирового. Передозировка наркотиками в США забирает больше жизней, чем автокатастрофы. Молодые люди чаще гибнут от суицида, алкогольной болезни печени и передозировки, и это приводит к заметному увеличению смертности.

## Эпидемия зависимостей

Люди с давних времен с любопытством тянулись к веществам, меняющим состояние сознания. Растения содержат психоактивные вещества в небольших количествах и не вызывают сильной зависимости. Но все изменилось в последнее столетие, когда стало возможным производить мощные наркотики в высоких концентрациях и использовать их внутривенно. Стали дешевы и доступны и «легальные» наркотики, такие как никотин и алкоголь. Широко распространились вызывающие зависимость казино, лотереи, стало больше бесплатного порно.

Переизбыток стимуляции может вызывать зависимости и приводить к нарушению регуляции дофаминовых рецепторов. Слишком сильная стимуляция приводит к развитию **«синдрома дефицита удовлетворенности»**, когда человек теряет способность получать удовольствие от повседневных вещей и вынужден прибегать к сверхстимулам. Например, есть большая разница между эротическими фантазиями и интернет-порно в высоком разрешении. Чем больше вы смотрите порно, тем сильнее обесцениваете партнера, меньше получаете удовольствия от «нормального» секса, повышается риск эректильной дисфункции.

*Распространение наркотиков приобретает характер эпидемии, все больше детей втягивается в зависимость. С 2000 по 2015 год количество смертей, связанных с наркотиками, выросло на 60 %. При этом эффективность лечения наркомании крайне низка, около 5 %. Наркоманы совершают огромное количество преступлений, втягивают в наркопотребление других людей. Мировой наркотрафик превышает 800 миллиардов долларов, и треть этой суммы тратится на подкуп чиновников и полиции. Разделение на «легкие» и «тяжелые» наркотики*

*такое же обманчивое, как «легкие» и «тяжелые» сигареты, ведь 80 % тяжелых наркоманов начинали именно с «легких» наркотиков. Многие лекарственные средства могут быть умышленно использованы как наркотики, что приводит к разрушительным последствиям, как было во время «опиоидной катастрофы» в США.*

## **Аддиктивная деформация личности**

Наркомания опаснее всего тем, что разрушает личность. Например, кокаин может вызывать устойчивую деформацию («рубец личности») даже за несколько месяцев применения, быстрее всего по сравнению с любыми другими видами наркотиков. В отличие от других симптомов зависимости, изменения личности могут быть необратимыми или труднообратимыми. Основные признаки наркотической деформации личности: неизбежное формирование депрессии, оскудение спектра эмоциональных реакций, потеря способности различать детали, постоянные перепады настроения, ложное ощущение собственного величия, самоуверенность, наглость. Люди получают «способность» очень убедительно врать (эмоциональное притупление делает ложь убедительнее), падает критическое отношение к своему состоянию, часто даже без употребления сохраняются идеи преследования, значительно снижаются морально-этические нормы и правила.

## **Алкоголизм**

Недавно на консультации я услышал странный вопрос: «Скажите, обязательно ли пить вино, а то я от него не очень хорошо себя чувствую?» Оказалось, что для многих людей, интересующихся здоровьем, бокал вина практически приравнялся к медитации или приседаниям, а отказ от него – неким нездоровым решением. Кто-то объясняет это полезным ресвератролом (антиоксидант. – *Прим.*) в составе, кто-то – «антистрессовыми малыми дозами» и т. п. Научные исследования показывают, что вне зависимости от причины смерти вероятность умереть находится в зависимости от выпитого алкоголя. Связь, конечно, нелинейная, но жизнь сокращается даже при минимальном уровне потребления меньше 100 мл спирта (т. е. меньше бутылки вина в неделю). Такое минимальное потребление сокращает жизнь на полгода к 40 годам, а при уровне потребления выше 350 мл спирта – на пять лет.

**Несмотря на некоторые факты так называемого позитивного влияния алкоголя на организм, нет научных данных о его положительном воздействии в долгосрочной перспективе.**

Для любого вредоносного фактора существуют две группы рисков: детерминированные (зависимые от дозы) и стохастические (без дозового порога). В основе приводимых научных «безопасных» доз алкоголя – его воздействие на печень. Здесь все понятно: чем больше пьет человек, тем хуже для его печени. Но существует множество состояний и ситуаций, когда даже малые дозы имеют большое значение. Сюда относятся социальные риски, травмы, пороки развития плода и риски повышения вероятности других заболеваний (депрессия, шизофрения, рак, нарушение ритма сердца и др.). Правда в том, что алкоголь может причинить вред множеством разнообразнейших способов, ведь существует 30 заболеваний, вызываемых исключительно алкоголем, и 200 болезней, возникновению которых он активно способствует.

*Алкоголь даже в малых дозах увеличивает риск развития рака: научно доказана его взаимосвязь с раком полости рта, носа, гортани, пищевода, толстой кишки, печени и молочной железы у женщин. Для этого достаточно одного бокала вина в день. В целом от 5 до 10 % раковых заболеваний могут быть связаны с употреблением алкоголя, а уменьшение его потребления может снизить риск их возникновения. Употребление даже 10 граммов спирта увеличивает риск нарушения ритма сердца.*

**Алкоголь – это единственный наркотик, вред от которого для окружающих даже выше, чем для самих употребляющих, с ним чаще всего связано рискованное и криминальное поведение.** Даже малые дозы алкоголя подавляют работу высших центров коры головного мозга, что снижает самоконтроль и критичность. Так, в состоянии алкогольного опьянения совершается более 80 % убийств, случаев тяжких телесных повреждений, изнасилований. Нет ни одного уникального полезного эффекта этилового спирта, кроме его универсального разрушительного действия.

## Аллергия

Аллергия первоначально тоже считалась болезнью элит. Британский врач сэр Морелл Маккензи в конце XIX века писал, что аллергия – это «повод для гордости, так как сенной насморк указывает на превосходство в уровне культуры и цивилизации по сравнению с народами, которым повезло меньше». Эта болезнь считалась «модной» и у крестьян не наблюдалась.

Врачи объясняли аллергию повышенной «утонченностью, чувствительностью, образованностью» и рекомендовали для профилактики использовать кокаин и табак в сочетании с горными курортами или солнечными морскими островами (**не пытайтесь повторить по крайней мере первый «смертельный» номер этой программы!**).

*Вообще возможность вести нездоровый образ жизни считалась престижной. Ходить пешком! Нет, это – признак низкого статуса. Поэтому аристократов в разных культурах носили на носилках или в специальных паланкинах. Кресло для римлян – это показатель статуса: раб всегда носил за чиновником складной, богато украшенный стул. Разного рода наркотики и прочие злоупотребления в прошлом также были привилегией состоятельных людей. В современном мире склонность курить, пить и употреблять точно не будет признаком статуса, скорее, наоборот.*

## Заболевания, вызванные дефицитом солнечного света

Загорелый цвет кожи считался непривлекательным, так как говорил о том, что человек работает в поле. У тех, на кого работали и кто имел возможность проводить больше времени в помещении, кожа была бледнее. Поэтому в самых разных странах женщины прятались от солнца, выходили на улицу с зонтиками и использовали для отбеливания опасные косметические средства, например свинцовые белила. Сейчас в странах Запада в моде умеренный загар – признак того, что вам не нужно сидеть в офисе все время и у вас есть возможность отдыхать и принимать солнечные ванны. С точки зрения здоровья, конечно, полезно чаще бывать на солнце.

## Вопросы и задания

1. Кто из людей вокруг вас страдает ожирением? Что у них общего?
2. Сравните образ жизни людей с высоким и низким уровнем дохода в вашем окружении. Какие основные различия в их заболеваниях?
3. Много ли среди ваших знакомых людей с аллергиями? На что чаще всего у них бывает аллергия?

## 4. Еда богатых и бедных

### Сахар и мучные изделия

Сегодня богатые и образованные люди едят мало сахара и мучного, много овощей, больше цельной пищи. А малообеспеченные едят много сахара, полуфабрикатов, мучного и мало овощей.

Изначально многие высококалорийные и в итоге опасные для здоровья продукты были доступны только состоятельным людям. Например, в прошлом просеянная белая мука, более вредная для здоровья, была по карману только богатым. Обычные люди ели муку грубого помола с большим количеством клетчатки.

Сахар до XVI века стоил очень дорого, в XVIII веке его потребляли не больше килограмма на человека в год. Сейчас его едят в 50 раз больше, причем зачастую те люди, кто питается дешевыми полуфабрикатами и в целом нездоровой едой.

### «Диеты для бедных»

Исторически многие диеты, показавшие свою пользу для здоровья в научных исследованиях, например средиземноморская (критская) или окинавская диета, – на поверку оказываются «диетами бедных». Нехватка продуктов питания «заставляла» крестьян включать в рацион большое разнообразие растительных и животных продуктов.

Например, в критской диете присутствует большое количество зелени: на этом греческом острове овощей едят в несколько раз больше, чем в континентальной Европе. А вот красного мяса – меньше, ведь местные жители строго соблюдают православные посты, которые могут составлять от 180 до 200 дней в году.

Виноградные улитки вошли во французскую кухню со времен Столетней войны, когда крестьяне ели что угодно, чтобы не умереть с голода. А сейчас это блюдо считается деликатесом.

### Травы

Растительные специи полезны, потому что уменьшают количество съеденного во время приема пищи, хороши для микрофлоры, замедляют гликацию, защищают продукты при термической обработке, улучшают липидный профиль, снижают активность некоторых оксидаз (окислительных ферментов) в организме человека и т. п. Любопытно, что добавление специй может на 20 % снизить подъем инсулина после приема пищи.

Запомните эти названия: розмарин, базилик, тимьян, шалфей, перечная мята, орегано, чабер садовый, майоран. И используйте эти травы при готовке.

*Возможно, «французский парадокс» – низкая заболеваемость сердечно-сосудистыми заболеваниями и низкая смертность при высоком потреблении жиров – связан с активным употреблением специй, а не вина: в двух чайных ложках прованских трав антиоксидантов больше, чем в 140 мл красного вина или 40 граммах горького шоколада.*

Среди моих личных фаворитов сейчас розмарин и орегано. Их плюс в том, что они прекрасно сочетаются со всеми продуктами, будь то мясо, морепродукты, овощи или салаты. Добавлять можно сухую смесь или предварительно замоченную в оливковом масле ароматную зелень.

## Морепродукты

«Устрицы и нищета, похоже, всегда идут рука об руку», – писал в свое время английский романист Чарльз Диккенс. Рыбаки называли лобстеров «тараканами моря» и даже выбрасывали их, когда они переполняли сети и мешали ловить рыбу. Те, у кого не хватало денег на мясо, уделяли много внимания дарам моря, а в далеком прошлом диета наших прямых предков содержала множество морепродуктов, рыбы, водорослей.

Некоторые палеоантропологи видят в морепродуктах ключ к эволюции мозга: вещества – от йода до омега-3 кислот, которые содержатся в них в высоких концентрациях, – оказывали стимулирующее воздействие на развитие мозга. Сейчас большинство эффективных диет содержат морепродукты.

**Исследования показывают, что морепродукты предотвращают развитие болезни Альцгеймера, потерю слуха, повышают интеллект, сохраняют женское и мужское здоровье, способствуют зачатию и т. п. Для достижения эффекта достаточно умеренного добавления в рацион морепродуктов и рыбы.**

**Важно:** отдельные добавки омега-3 не могут сравниться с эффективностью цельного продукта для профилактики Альцгеймера. Ведь рыба и морепродукты – это не только жирные кислоты, но еще и ряд ценнейших соединений. Одна порция рыбы в неделю даже в пожилом возрасте, может отдалить наступление деменции и болезни Альцгеймера, даже генетически детерминированной. Но лучше, конечно, есть рыбу чаще, чем раз в неделю.

*Говорят, Джакомо Казанова по утрам съедал до 50 устриц. А кроме этого – много крабов, креветок, рыбы. Увеличивало ли это его шансы на успешный секс? Вероятно, да.*

Согласно исследованию, проведенному в Гарвардском университете, партнеры, потребляющие восемь и более порций морепродуктов в месяц, имели секс на 22 % чаще остальных. Если же они съедали свою порцию вместе, то вероятность секса в этот день увеличивалась на 39 % по сравнению с теми, кто не ел морепродукты и рыбу. Полезно такое питание и для репродуктивного здоровья: вероятность зачатия у тех пар, кто ел две и более порции морской рыбы, составляла 92 % против 79 % у тех, кто ел меньше рыбы.

**Употребление морепродуктов улучшает качество и количество спермы, повышает количество половых актов, овуляцию, уровень тестостерона и других гормонов.**

Итак, избыток продуктов питания, гиподинамия, стресс, сидячий образ жизни приводили к тому, что у состоятельных людей развивались «болезни цивилизации». Наоборот, в отсутствие достаточного количества калорийной пищи бедняки были вынуждены включать в свой рацион многочисленные травы, овощи, водоросли, морепродукты, много двигаться для того, чтобы их собрать, и много времени проводить за работой на солнце. Такой образ жизни оказывался более полезным для здоровья. В наше время, похоже, все изменилось.

## **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.