



# ВВЕДЕНИЕ

Я долго думал о том, какой образ жизни вести, чтобы пробыть на Земле как можно дольше. Факторы риска, которые были у моих родителей, увы, способствовали их ранней смерти. Это меня беспокоило. Повлияют ли их гены на мое здоровье и продолжительность жизни? Я решил основательно разобраться, что именно может сделать мою жизнь настолько долгой и радостной, насколько это вообще возможно.

Работая врачом общей практики, на протяжении многих лет я встречался со множеством пациентов. Будучи врачом и исследователем, я обладаю доступом ко всей необходимой информации и, разумеется, профессиональными знаниями. В медицинской среде мы часто говорим о факторах риска, приводящих к заболеваниям и преждевременной смерти. Я решил рассмотреть эту проблему с другой точки зрения. Вместо того чтобы фокусироваться на болезнях и смерти, я заинтересовался практикой и мерами по регулярному поддержанию здоровья. И таким образом перешел от изучения факторов риска к исследованию факторов здоровья, к поиску знаний о том, почему некоторым из нас удается быть такими здоровыми и прожить долгую жизнь.

В ходе работы я нашел то, что искал. Мне удалось понять, как прожить дольше, сохраняя здоровье. Исследование показало, что влияние генов на продолжительность жизни составляет всего лишь 25 %, в то время как влияние образа жизни более значительно — 75 %. Процентное соотношение может колебаться в зависимости от того, о заболевании какой природы идет речь, но все указывает на то, что образ жизни — решающий фактор. Это открытие было сделано не так давно. И теперь я с большой радостью могу сказать, что вопрос о продолжительности жизни

решают не гены, а я сам. Самостоятельно формируя свой образ жизни, я управляю своим здоровьем и в награду получаю 10 здоровых лет, а может, и больше! Теперь я сам решаю, как мне стареть и стареть ли вообще.

Сегодня я намерен поделиться этим знанием с вами, дорогие читатели, заинтересованные в укреплении и сохранении здоровья и несомненно желающие прожить долгую жизнь. Надеюсь, моя книга станет для вас картой на этом пути.

## ЕЩЕ ОДНА КНИГА С ПРАКТИЧЕСКИМИ СОВЕТАМИ?

Действительно, в свет вышло множество книг о профилактике болезней и коррекции своего образа жизни. Как правило, они освещают лишь те аспекты, которые хотелось бы изменить, их объем составляет 300–400 страниц, а порой и больше. Целеустремленный читатель одолеет такую книгу за несколько недель. Неплохое содержание, множество советов... Проблема лишь в том, что, добравшись до заключения, читатель оказывается совершенно утомленным. Поскольку в итоге книга содержит такое количество информации, что перед тем, как применять советы на практике, необходимо взять перерыв и немного отдышаться.

Между словом и делом — немалое расстояние. В этом и заключается проблема.

Изменения имеют большой шанс стать успешными, если вам сразу хочется внедрить их в жизнь. Если для того, чтобы начать меняться, надо сначала подумать и набраться сил (на следующей неделе? в следующем месяце?), проект может не состояться вовсе. Возможно, в таком случае, находясь в поиске более применимых советов, читатель купит еще одну книгу. Но с данной книгой все обстоит иначе, и я расскажу вам, как именно.

## **Новый фокус**

Самое главное — понять, почему следует поменять образ жизни. Если ответ на этот вопрос — желание прожить на 10 лет дольше, и к тому же более здоровую жизнь, мотивация значительно усиливается. Большинство людей мечтают жить долго и не болеть, и исходная точка этой книги — рассказать, как это можно устроить.

## **Экспертное мнение**

Все факты и правила данной книги основаны на опыте и знаниях, приобретенных мной на протяжении долгих лет работы в области первичного медицинского обслуживания и исследования возможностей как официальной, так и народной медицины. Они подкреплены сведениями из обширной научной литературы, экспериментальной базой и высказываниями экспертов.

## **Новое знание о воспалительных процессах**

Книга основана на новом интересном исследовании, показавшем, что воспалительные процессы серьезно вредят нашему здоровью. Теории о возникновении воспаления, последствиях, методах борьбы с ним и сопротивлении организма красной нитью проходят сквозь книгу.

## **Способствовать здоровью и проводить профилактику заболеваний**

Данная книга предлагает два взгляда на вопрос о здоровом образе жизни. Она рассказывает о профилактических мерах для того, чтобы вы чувствовали себя хорошо и поддерживали свое здоровье. И к тому же объясняет, как посредством этих мер вы можете избежать заболеваний.

Здоровье — нестабильное состояние. В течение всей жизни мы постоянно балансируем между здоровьем и болезнью. Но в жизни все взаимосвязано. Можно чувствовать себя здоровым, заболев, и в то же время, будучи совершенно

здоровым, испытывать болезненность и чувствовать себя плохо. Мы родились разными, но каждый может повлиять на свое здоровье.

Популяризируя здоровый образ жизни, мы сосредоточены на том, что создает здоровье и что ему способствует. Этот подход означает, что речь идет не об одном-единственном факторе, но о целом комплексе факторов, взаимно действующих друг на друга. Поэтому книга состоит из 10 разделов. Речь пойдет о разных методах активизации внутренних сил, которые есть у каждого. Однако не только ради самого здоровья, поскольку здоровье — тот ресурс, который помогает достичь цели в жизни. В этой книге приводятся советы и для здорового тела, и для счастливой души — правила, подходящие для каждого. Если сегодня вы чувствуете себя хорошо, то можете сохранить и укрепить свое здоровье. Если вас поразил недуг, вы получите советы, которые позволят вам поддерживать здоровый образ жизни, преодолеть болезнь и вернуть себе здоровое состояние или сопротивляться ухудшению общего самочувствия.

## МНОГО ПРАВИЛ — СОВСЕМ НЕСЛОЖНЫХ

Самое главное, что необходимо, чтобы изменить привычный образ жизни, — сделать первый шаг. Выбирайте то, что для вас относительно легко, и начинайте прямо сейчас. После можно будет использовать книгу в качестве руководства поддержки и справочника, чтобы постепенно приобретать новые полезные привычки. Переход к здоровому образу жизни должен восприниматься как что-то позитивное и важное, а не быть мучением. В таком случае приобретенные привычки закрепятся. Визуализируйте. Представляйте, что едите вкусное и полезное или катитесь по холму на велосипеде. Важно создать в воображении положительные картины будущего, тогда шансы, что все сбудется, сильно возрастут.

Возвращайтесь к книге, обсуждайте ее с друзьями и делитесь лучшими советами. Это поможет вопросам здоровья оставаться для вас актуальными.

# ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВАШЕЙ ЖИЗНИ?

Как я упомянул во введении, сегодня мы знаем, что образ жизни — самое главное для долгой и счастливой жизни. Вы имеете возможность влиять на ее продолжительность и таким образом на свое здоровье.

До того как мы перейдем к правилам, относящимся к здоровью, необходимо понять, как все взаимосвязано. Как способствовать оздоровлению и тела и души, чтобы прекрасно себя чувствовать и оставаться защищенным от воспалительных процессов.

## **Воспалительные процессы — главная угроза**

Основная угроза для здоровья — возникновение в организме воспалительных процессов из-за вредных привычек. Я покажу, как связаны образ жизни и воспалительные процессы, как они влияют на наше здоровье и как мы можем их избежать.

Угроза воспаления присутствует постоянно, и к тому же она довольно коварна, поскольку вы можете не догадываться о воспалительном процессе в организме и, соответственно, не знать, что он вам вредит. Вы можете чувствовать себя отлично, несмотря на свой неправильный образ жизни, пока не поймете, что вам придется заплатить за это высокую цену — и это преждевременное старение! Знание о том, что воспалительные процессы в высокой степени влияют на ваше здоровье, — важное и относительно новое, и пока им владеют немногие.

## СКОЛЬКО ЛЕТ ДОБАВИТСЯ В ИТОГЕ?

Изменения, вносимые в образ жизни, влияют на ее продолжительность по-разному. Цифры, упомянутые в данной книге, — усредненные. Например, если среднее число дополнительных лет жизни — 7, это значит, что в исследовании оно могло варьироваться от 3 до 11. И хотя точно узнать, сколько лет добавится в каждом конкретном случае, нельзя, смысл ясен: смена привычек увеличивает вероятность того, что вы находитесь на пути к здоровью и ваша продолжительность жизни возрастет на несколько лет.

Конечно, изменения, которые вы вносите в свой образ жизни, добавляют в вашу копилку здоровья месяцы и годы. Однако здесь не действует простая арифметика, и вы не можете суммировать эти цифры. Результаты позитивных изменений сливаются, и в итоге вы получаете лучшее самочувствие и более долгую жизнь.

## КАК ВОЗНИКАЮТ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ?

Воспалительные процессы возникают по-разному, но прежде всего они связаны с наличием в организме свободных радикалов. Когда мы дышим, кислород поступает в наши легкие, с ним связываются эритроциты и разносят его по организму, поставляя ко всем клеткам тела. Клетки используют кислород для создания энергии, необходимой для важных жизненных процессов. Одновременно возникает и побочный продукт — свободные радикалы. Малое их количество может быть полезно организму, но при нездоровом образе жизни создается слишком много свободных радикалов. Эти агрессивные соединения действуют как мародеры и вредят разным клеткам тела — создают воспалительные реакции. К тому же повреждается наша иммунная система (рис. 1).



К чему приводят продолжительные воспалительные процессы?

По мере того как мы стареем, травмы и воспалительные процессы усугубляются. Иммунитет ослабевает, и тогда бактерии, вирусы и раковые клетки могут активно размножаться. Если повреждение иммунной системы окажется слишком значительным, то здоровые клетки тела будут поражаться целенаправленно. В таком случае возникнут аутоиммунные болезни.

Длительно протекающие воспалительные процессы приводят и к тому, что ткани, сосуды и органы повреждаются и работают все хуже и хуже. Это ведет к появлению ряда болезней — некоторые из них упомянуты на рис. 1.



**Рис. 1.** Нездоровый образ жизнь приводит к повышенному риску возникновения заболеваний

## *У самых распространенных болезней одна причина — воспалительные процессы.*

### **Как укреплять здоровье и сражаться с воспалением?**

Выбирая здоровый образ жизни, вы тем самым укрепляете здоровье и стимулируете процессы, которые разными способами борются с воспалением и его вредоносным воздействием:

- вырабатывая полезные привычки, создаете мощную иммунную защиту;
- принимая превентивные меры, уменьшаете число свободных радикалов в организме;
- благодаря профилактике обезвреживаете уже возникшие свободные радикалы.

Вы сами выбираете образ жизни, который позволит вам прийти к идеальному здоровью.

### **1. Создайте мощную иммунную защиту**

Органами иммунной системы являются лимфатические узлы, селезенка и костный мозг. Составной частью иммунитета также являются белые кровяные тельца (лимфоциты) разных видов, которые «патрулируют» организм и ищут посягателей на здоровье. Они защищают тело от вторжения извне, обнаруживая и уничтожая вредные бактерии и вирусы. К тому же они захватывают и ликвидируют клетки, поврежденные свободными радикалами. Такие клетки рискуют превратиться в раковые.