

ДЖ. ГЛАСС

ЖИТЬ ДО 180 ЛЕТ



Физкультура и здоровье



Физкультура и здоровье

ДЖ. ГЛАСС

ЖИТЬ ДО 180 ЛЕТ

J.C. GLASS

**LIVE
TO BE 180**

New York • 1961

Ф И З К У Л Ъ Т У Р А И З Д О Р О В Ь Е

ДЖ. ГЛАСС

ЖИТЬ ДО 180 ЛЕТ



Москва · «Физкультура и спорт» · 1991

ББК 28.903
Г52

Перевод с английского Г. Г. ДЕМИРЧОГЛЯНА

Гласс Дж.

Г52 Жить до 180 лет: Пер. с англ./Предисл. Г. Демир-
чогляна. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 93 с. —
(Физкультура и здоровье).

ISBN 5—278—00330—8

В книге известного английского геронтолога мисс Джустин
Гласс предлагается программа активного долголетия, включающая
такие аспекты, как рациональное питание, методика правильного
дыхания, релаксация, система специальных физических упраж-
нений для укрепления различных мышечных групп.

Для широкого круга читателей.

420200000—053
Г ————— 6—91
009(01)—91

ББК 28.903

ISBN 5—278—00330—8

© J. C. Glass, 1961

© Демирчоглян Г. Г.; перевод, предисловие, 1991

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Среди множества пособий и руководств по вопросам питания книга английского ученого-геронтолога Джустин Гласс выделяется нетрадиционным подходом и оригинальностью. Читателю предлагается критически подойти к привычным взглядам на продолжительность жизни обыкновенного человека, пересмотреть их. Может быть, не всегда можно согласиться с автором книги и некоторые из ее предложений вызовут скептическое отношение специалистов, но сама идея — жить до 180 лет — заслуживает того, чтобы отнестись к ней серьезно.

Основным фактором борьбы со старостью автор считает коренное изменение принципов питания.

При оценке пользы, приносимой теми или иными продуктами питания, основным критерием, как известно, все еще считается калорийность, иначе говоря, энергетическая ценность. При подсчете берется количество энергии, выделяемой при сгорании одного грамма вещества. Предполагается, что эта энергия приблизительно равна той, что содержится в пищевых продуктах. Но человеческий организм не машина, на совершение физиологических процессов расходуется не только тепловая, но и химическая, электрическая и иные формы энергии. По-новому рассматривает автор и вопрос об усвояемости организмом многих веществ, их пользе и вреде.

Джустин Гласс много лет глубоко и серьезно изучала диеты различных народов, как в Европе, так и на Востоке. Ей принадлежит ряд увлекательно написанных книг по вопросам питания. Но рациональное питание не единственное условие продления молодости, красоты

и здоровья. В книге, которую вы сейчас держите в руках, рассказывается также о физических упражнениях, особых правилах дыхания, релаксации и т. д.

Биологи утверждают, что жизнь бабочки-однодневки не менее богата впечатлениями, чем жизнь столетней черепахи. В наших силах преодолеть страх смерти и сделать свою жизнь осмысленной и наполненной впечатлениями до самого последнего дня, который надо отодвинуть как можно дальше.

*Г. Г. Демирчоглян,
доктор биологических наук*

Глава I

180 ЛЕТ — ЭТО СОВСЕМ НЕМНОГО

Как вы думаете, сколько может прожить человек? Семьдесят, восемьдесят лет? По расчетам ученых-биологов, продолжительность жизни любого организма может составить от 7 до 14 периодов времени, за которое этот организм достигает зрелости. У человека зрелость наступает в 20—25 лет, следовательно, его жизнь могла бы продолжаться до 280 лет.

Некоторые геронтологи считают, что человек может прожить и дольше. Например, доктор Кристоферсон из Лондона высказал такую мысль: «Человек может прожить 300, 400 или даже 1000 лет, если его организм обеспечивается всеми необходимыми для жизнедеятельности веществами». Этому мнению придерживался и известный английский естествоиспытатель Роджер Бэкон, изучавший проблемы долголетия: нормальная продолжительность жизни человека — 1000 лет.

Прежде всего, давайте будем считать, что нет ничего необычного в том, что можно прожить 180 лет. Ученые говорят, что протоплазма не содержит того, что могло бы стареть. А, как известно, организм человека состоит из протоплазмы.

Существует протоплазма, которая получила название *Paramecium Aurgelia* (бессмертная протоплазма). В 1911 году Л. Вудруф и Р. Эрдман начали ее исследовать. К 1928 году было зарегистрировано 8000 поколений этой протоплазмы, а она не менялась, не было признаков разрушения или старения.

В природе существует немало долгожителей. В оранжерее Версальского дворца растет апельсиновое дерево, посаженное Элеонорой Кастильской. В Мексике есть кипарис, являющийся современником Кортеса. Баобабы, растущие в африканских саваннах, достигают возраста 5000 лет. Некоторые рыбы (каarp, щука), а также такое животное, как кабан, живут около 300 лет; черепахи — несколько веков; обезьяны, лебеди, некоторые виды попугаев — 100 лет.

Что касается людей, то, согласно Ветхому завету, Мафусаил почти достиг предела долголетия, определенного доктором Кристоферсоном, — умер в возрасте 969 лет. Иосиф прожил 110 лет, Сарра — 127, Авраам — 175, Моисей — 120.

Древние греки (пеласги) считали, что умереть в 70 лет — это почти то же самое, что умереть в колыбели. Как свидетельствуют древнегреческие писатели и историки, продолжительность жизни пеласгов составляла по крайней мере 200 лет. При этом до конца своих дней они сохраняли жизненные силы и волосы их не седели.

А вот несколько любопытных примеров из истории. Акушерка, которая ухаживала за Марией-Генриеттой, женой Карла I, прожила 103 года. В 1500 году в Йоркшире родился человек по имени Дженкинз, который прожил 170 лет. Томас Парр, родившийся в Лондоне в 1588 году, умер в возрасте 152 лет. Известен рекорд супружеской жизни (147 лет), когда всего трех лет недоставало для празднования третьей золотой свадьбы. Муж прожил 173, а жена — 184 года. Говорят, что в возрасте 150 лет эти люди выглядели как 50-летние.

В 60-е годы XX столетия в иранской деревне жил человек по имени Сейд Али, 195 лет. По его словам, он женился в 1790 году. Его старший сын умер молодым — 120 лет, но у Али есть еще четверо детей: два сына (105 и 90 лет) и две дочери (110 и 80 лет). Сейд Али сохраняет жизненную активность, у него прекрасное зрение.

В СССР есть люди, которым далеко за 100 лет. Например, Любовь Пужак видела нашествие Наполеона. В горах Талыш (Центральная Азия) живет Махмуд Айвазов. Он работает в колхозе и в связи со 148-летием награжден орденом Трудового Красного Знамени. У Айвазова 118 внуков, правнуков и праправнуков.

Я знаю 75-летнюю женщину, которая дает уроки танцев. Она гибка, как 20-летняя девушка, а на вид ей не больше сорока. Ее тело упруго, на лице нет морщин, а в волосах — седины, зубы красивы и прекрасно сохранились.

Я знаю еще одну женщину, стройную, подтянутую и активную. В возрасте 85 лет она имеет прекрасную фигуру и светло-каштановые волосы. Она получила три предложения выйти замуж, но пока еще одинока, поскольку не торопится сделать окончательный выбор.

Мисс Марион Джонс написала автобиографию, когда

ей было 100 лет. В это же время соседи стали жаловаться на шум в ее квартире, создаваемый большим количеством гостей. Чтобы не нарушать покой соседей, мисс Джонс переехала на новую квартиру, где могла развлекаться, никому не мешая.

Повторяю, нет ничего странного в том, что человек может прожить полный биологический срок. Люди, которым это удается, не выживают из ума и не становятся беспомощными. Все это кажется странным только потому, что вы пока не встречаете каждый день столетних женщин и мужчин.

Сегодня средняя продолжительность жизни человека составляет 70 лет, поэтому сама мысль, что можно жить долго и не стареть, кажется фантастичной. Мы настроены на недолгую жизнь и 180 лет считаем бесконечностью.

Известно, что чем старше мы становимся, тем быстрее течет время. В детстве месяц кажется годом — это связано с тем, что в юном возрасте в организме происходит гораздо больше физиологических и психологических изменений, чем в зрелом. Было, например, установлено, что для 10-летнего ребенка время идет в 4 раза медленнее, чем для 50-летнего мужчины. Как сказал Пьер Леконт де Нейи, молодые и старые, живущие в одном и том же пространстве, живут в разных мирах, где время течет по-своему.

Кто из нас не говорил себе: если бы у меня было время, я бы сделал то-то... К сожалению, большинство замыслов не осуществляется. К тому времени, когда нам удастся приобрести знания, опыт и уравновешенность для того, чтобы наслаждаться жизнью, она уже подходит к концу.

Г. Маркони, известный итальянский изобретатель, сказал однажды: «Жизнь слишком коротка». И добавил: «Я думаю, что гигиена и биохимия научат человечество продлить ее». Вот мы и учимся.

Известный американский специалист по питанию профессор Генри Шерман доказал, что продолжительность жизни животных можно увеличить с помощью пищи, содержащей все необходимые элементы. Шерман считает также, что раньше человек просто не располагал знаниями о нуждах своего организма и поэтому был не в состоянии удовлетворить их. К этому вопросу я еще вернусь, поскольку правильное питание — один из основных пунктов моей программы.

Многие ошибочно полагают, что человек не сможет

жить долго не бодея и не старея, если не вернется назад, «поближе к природе». Но каким должен быть этот шаг назад? Качаться на деревьях? Или поселиться в пещере и облачиться в звериные шкуры? А может быть, шаг назад — это всего лишь бревенчатая избушка без электричества и водопровода?

Но дело в том, что условия, в которых мы выросли и живем, являются для нас естественными, «природными», и мы с удовольствием пользуемся благами цивилизации. Однако это не значит, что мы должны мириться с ее недостатками, и при желании можем кое-что сделать, чтобы их исправить.

Современный человек в состоянии улучшить свое здоровье с помощью методов, которые были недоступны нашим далеким предкам. Шерман отвергает мысль о том, что первобытный человек был здоровым и правильно питался. Он не выбирал пищу — ел то, что мог добыть в данный момент, поэтому его организму часто не хватало необходимых элементов. Об этом свидетельствуют скелеты первобытных людей со множеством физических недостатков, включая испорченные зубы, поскольку наши предки испытывали дефицит минеральных солей и витаминов. Сейчас человек сам может позаботиться о своем здоровье. Ученые полагают, что скоро кариес будет встречаться не чаще, чем рахит.

Доктор Эдвард Бёрц, бывший президент Американской медицинской ассоциации, считает, что продолжительность жизни должна быть не менее 150 лет. По его мнению, для долголетия необходимо следующее: физический труд, прямой позвоночник, хорошее питание (достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей), 2—3 литра жидкости ежедневно, полноценный сон, отдых и занятие для рук и для головы.

Но существует еще один, более важный фактор: вы сами, ваше отношение к жизни, ваше желание жить. Доктор Бёрц подчеркивает, что от самого человека во многом зависит, как долго он будет жить. Жажда жизни помогает выжить неизлечимым больным, несмотря на прогнозы врачей.

Вы должны поднять паруса своего корабля и плыть к отметке 180. Вы должны верить, что достигнете ее, и должны сделать для этого все возможное. Как говорит доктор Бёрц, люди могут помочь себе сами, используя достижения современной науки и собственные силы — как умственные, так и физические. Очень немногие знают,

на что они способны на самом деле. Самопознание откроет вам глаза на самих себя; вы увидите, какими вы можете стать, если приложите серьезные усилия.

Организм человека — это великолепная самообновляющаяся система, но даже она не может нормально функционировать, не имея нужных материалов.

Каждый из вас хорошо экипирован для того, чтобы отважиться жить долго: далекие предки, победившие в борьбе за существование, позаботились об этом.

Следующий шаг — за вами!

Глава II

ПОБЕДА НАД СТАРОСТЬЮ

Сегодня ученые всего мира объединились для борьбы с тем, что разрушает человеческий организм, — со старением и преждевременной смертью. В лабораториях, клиниках, на международных конференциях делаются открытия, проводятся эксперименты и обсуждаются пути увеличения продолжительности человеческой жизни.

Доктор Мартин Гумперт, известный американский геронтолог, уверен в том, что отдалить наступление старости вполне возможно. «Старость — это болезнь, и она излечима», — считает Шерман. Новейшие научные данные подтверждают эти слова. Современная медицина должна все сделать для того, чтобы ни один ребенок не болел рахитом и ни один пожилой человек не страдал от старости. Переписи населения наглядно показывают, что активное долголетие — не утопия. И, наконец, совсем не обязательно человек в 70 лет должен или умирать, или мучиться от дряхлости и немощи.

Однако все люди с детства привыкают к мысли, что 70 лет — предельный возраст. Однажды принятая, эта мысль становится убеждением и прочно укореняется в сознании, оказывая влияние на поведение и настроение человека. Медики подтверждают немаловажную роль, которую играет предубеждение или самовнушение в процессе лечения. Сомнение может свести на нет все усилия.

Если вы хотите достичь желаемых результатов и отметить 180-й день рождения, отбросьте все сомнения. Гоните прочь мысли о том, что старость уже близка, что болезни подстерегают вас, что вы становитесь слабее и состояние здоровья ухудшается. Такие мысли опасны:

они убивают надежду на успех. Начните действовать, разработайте для себя программу полноценной здоровой жизни.

Ваша активность вытеснит из сознания негативные мысли, поскольку в нем не могут одновременно существовать противоположные взгляды на одну и ту же проблему.

Для того, чтобы привыкнуть к новой жизненной установке, требуется время. А потому не торопитесь, постоянно напоминайте себе, что вы закладываете фундамент здоровья на долгие годы, продляя возраст молодости и отодвигая наступление старости. Рано или поздно жизнь до 180 лет будет признана нормой.

Многие сейчас хотят жить долго, и в большинстве развитых стран количество пожилых и старых людей быстро увеличивается. Если люди старятся в 65 лет, а в 75 и 80 становятся совсем дряхлыми, если число людей в этих возрастных группах постоянно растет, то соответственно растет и число тех, кто ухаживает за престарелыми. А это означает, что большой процент трудоспособного населения не сможет работать в основных отраслях производства, и в обществе возникнет дефицит рабочей силы. Во всех странах это является серьезной проблемой, и одним из возможных путей ее решения является продление полноценной жизни. Вот почему борьба против старости приобрела глобальные масштабы, а возможность жить долго и не стареть исследуется учеными во всем мире.

На конгрессе медиков в Швейцарии 100 врачей высказали единодушное мнение о том, что признаки старения в возрасте 80 лет являются преждевременными и человек должен жить по крайней мере 140 лет.

В США существует научно-исследовательский институт по проблемам продления жизни, возглавляемый доктором Иоганном Бьёркстеном, биохимиком и геронтологом. Исследования субсидируются научно-исследовательским отделом ВВС США. На финансирование выделяются значительные суммы, так как подготовка пилота обходится отнюдь не дешево, поэтому чем дольше он сможет работать, тем это выгоднее.

Доктор Бьёркстен полагает: человек стареет потому, что молекулы белка, поступающего в организм с пищей и необходимого для обновления и восстановления клеток, блокируются и поэтому не могут быть использованы. В результате они становятся бесполезной «кучей мусора», которая закупоривает клетки. По мнению доктора Бьёрк-

стена, это загромождение организма ненужными белками и приводит к старению и смерти.

Доктор Бьёркстен пытается найти вещество, которое могло бы разрушить блокирующее скопление белковых молекул и обеспечить организму нормальное функционирование. Когда (доктор Бьёркстен говорит именно «когда», а не «если») это вещество будет найдено, люди перестанут стареть. Он считает, что легче повернуть процесс старения вспять, чем остановить его.

Диетологи всегда находились на переднем крае борьбы против старения. Профессор Генри Шерман, который уже упоминался, в результате экспериментов над животными доказал, что, добавляя в обычную пищу некоторые витамины и минеральные соли, можно увеличить продолжительность активной жизни. Доктор Том Спайес, другой известный специалист по питанию, более 20 лет работает в этой области. Он лечит преждевременно состарившихся людей, а также инвалидов, которых врачи считают безнадежно больными. Его метод лечения заключается в дозированном потреблении пищи, содержащей белки, витамины и минеральные соли. По мнению доктора Спайеса, вновь приобретенные здоровье и жизненные силы этих людей доказывают, что старость можно отодвинуть, а молодость продлить.

Доктор Г. С. Гарднер, известный диетолог, отметил важную роль сбалансированного питания для достижения долголетия. Он доказал, что продолжительность жизни животных может быть увеличена на 46,4 % за счет добавления в пищу витамина В₆, нуклеиновых кислот и пантотеновой кислоты (витамина В₅).

Борьба против старости должна включать и борьбу с так называемыми болезнями века. Доктор Штайгман из Чикаго, доктор Чарльз Глен Кинг из Нью-Йорка и Чарльз Вест из Торонто, один из открывателей инсулина, первыми начали исследования и разработку методов предупреждения жировых отложений в печени и в других органах. Предполагается, что именно жировые отложения способствуют развитию таких заболеваний, как атеросклероз, паралич, болезни почек и печени. Основным методом лечения в таких случаях является белковая диета с большим количеством витаминов, особенно холина (витамин группы В). Этот витамин обычно содержится в семенах злаков, бобовых культурах, свекле, дрожжах, печени и необходим для нормализации жирового обмена.

В 1940 году в США был создан Комитет долголетия.

Членами этого комитета стали бывшие студенты колледжа врачей и хирургов при Колумбийском университете. Целью его создания стало предупреждение серьезных заболеваний и разработка условий, необходимых для продления жизни. Средний возраст членов комитета — 70 лет, многим из них 80 — 85 лет. Они применяют все известные в медицине методы, включая сбалансированное питание, чтобы доказать на собственном примере, что здоровое долголетие вполне реально. Недавно жены членов комитета также стали участвовать в его работе — в противном случае Комитет вскоре состоял бы в основном из вдовцов.

В России врачи и ученые весьма серьезно занимались вопросами долголетия. Одним из пионеров теории омоложения был Илья Мечников. Он, так же как доктор Шерман, полагал, что старость — это болезнь и ее преждевременное наступление (согласно научным данным) происходит вследствие самоотравления организма — аутоинтоксикации. В числе известных специалистов, работавших в этой области, можно назвать Метальникова, Владимира Филатова, Ольгу Лепешинскую, Александра и Виктора Богомольцев.

Профессор Александр Богомолец основал на Украине Институт экспериментальной биологии и патологии, был президентом Академии наук УССР и стал известен благодаря своей теории долголетия. Он доказал экспериментально, что старение организма происходит в результате уплотнения органов и тканей (до его экспериментов этому не уделялось большого внимания). Богомолец выдвинул теорию, согласно которой человек стареет вследствие изменений, происходящих в соединительной ткани. Способность организма поглощать питательные вещества и воду снижается, и человек (в известной степени) просто умирает от голода. Богомолец объясняет это так: поскольку питание клеток нарушено, уменьшается жизненная активность, и в результате наступают старость и смерть.

Практическим подтверждением его теории явилась знаменитая сыворотка АЦС. Она представляет собой вещество, стимулирующее и восстанавливающее соединительную ткань и благодаря этому — ткани и клетки всего организма. Эта сыворотка эффективна при лечении некоторых онкологических заболеваний и успешно применяется во многих больницах Советского Союза. Однако ее изготовление связано с очень большими трудностями,

и за пределы страны она практически не поступает. Так что если бы долголетие зависело только от введения этой сыворотки, наши шансы достичь 180 лет были бы весьма незначительными.

Родственник профессора Александра Богомольца Виктор Богомолец разработал метод предупреждения старения и омоложения и назвал его экстернотерапией. Суть его заключается в стимулировании и питании соединительной ткани и эндокринной системы (и как следствие этого — всех клеток организма) через кожу. При использовании метода экстернотерапии кожа поглощает некоторые вещества, которые, воздействуя на клетки организма, активизируют его функции.

Видный советский биолог профессор Владимир Филатов назвал свой метод процесса омоложения тканевой терапией. Он обнаружил вещества, которые образуются в больших количествах при распаде или разрушении, обладают колоссальной энергией и способны восстанавливать живую ткань.

В природе часто можно наблюдать действие этих веществ. Например, разлагающиеся ткани растений или животных являются лучшим удобрением. Очевидно, Филатов был первым биологом, который открыл эти вещества и начал экспериментировать с ними. Он назвал их биогенными стимуляторами. Собственно говоря, это не какие-то конкретные вещества, говорил он, а совокупность веществ, состав которых пока еще не определен. Они частично термостойки: при температуре свыше 100 °С сохраняют свои свойства в течение часа. Они растворимы в воде и не являются белками или ферментами.

Филатов определил, что биогенные стимуляторы содержатся во всех живых тканях, а также в почве, которая является богатым хранилищем этих веществ. Согласно теории Филатова, целебное действие воды в некоторых источниках объясняется содержанием в ней не только минеральных солей, но также и биостимуляторов, которыми она заряжается под землей.

Энергия биостимуляторов широко используется в тканевой терапии (введение в организм консервированных растительных или животных тканей или препаратов из них). Филатов экспериментальным путем пришел к следующему выводу: вводя микроскопический кусочек человеческой ткани под кожу, можно оказывать воздействие на соединительные ткани через систему кровообращения и все клетки, обновляя их и активизируя их деятельность.

Филатов установил также, что лучшей инородной тканью для этой цели является часть человеческой плаценты.

Ученые считают, что тканевая терапия вызывает регенерацию человеческого организма. Эта форма полного обновления признана единственно правильным методом в решении проблемы старения. Методы, применявшиеся раньше (инъекции гормонов, прививки и т. п.), воздействовали только на один орган или одну систему, в результате чего мог быть нарушен эндокринный баланс, а реакции организма в целом не контролировались. Сегодня совершенно очевидна опасность подобного стимулирования одной системы желез или органов. Профессор Филатов показал, что любой эффективный метод омоложения или регенерации должен осуществляться посредством воздействия на энергетические системы всего организма. Итальянский биолог Талларико высказался о биостимуляторах так: «Они воздействуют на организм в целом, активизируя жизненный потенциал, увеличивая способность его к сопротивляемости и таким образом стимулируя процессы восстановления и регенерации».

Я полагаю, что доктор Виктор Богомолец применял биостимуляторы в сочетании с экстернотерапией. Принципы этих двух методов близки, однако сфера влияния экстернотерапии шире, поскольку кроме физического метода лечения включает и другие факторы. Доктор Богомолец уверен, что для полного омоложения организма важную роль играют также психологические факторы. И это утверждение вполне правомерно. Я уверена, что разум может стать огромной силой в борьбе против преждевременной смерти и старения. Мы должны использовать эту силу, а также такие достижения науки, как рациональное сбалансированное питание, которое, на мой взгляд, является основным аспектом программы долголетия, эффективным методом обновления организма.

Вы не сможете представить себе этот процесс до тех пор, пока не получите «отклик» самого организма на затраченные вами усилия. Когда вы начнете чувствовать, что ваши возможности возрастают, перед вами откроются горизонты полноценной и долгой жизни.

С этого момента вы можете забыть о своем возрасте — пусть свидетельство о рождении не смущает вас. Хронологический возраст не имеет большого значения — важен возраст биологический. С этого момента вы можете помолодеть, если, как говорит доктор Бёрц, сами себе поможете в этом.

Может быть, вы по-прежнему думаете, что негативные проявления старости являются вашим уделом и этого нельзя избежать? Нельзя от них уйти только тогда, когда вы сами принимаете их как неотвратимость. Вспоминайте слова Г. Шермана о том, что старость — это болезнь и она излечима.

Время лечить ее уже наступило.

Глава III

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОГРАММЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

«Мы не должны считать своим уделом преждевременную старость с ее дряхлостью, немощью и унижением. В возрасте 80 лет человек должен только приближаться к своему расцвету». Об этом говорили ученые на уже упоминавшемся конгрессе медиков в Швейцарии. По этому поводу доктор Дуглас из Лондона, известный диетолог и консультант по питанию, высказал следующую мысль: «Мы располагаем данными исследований в области химии, биохимии, диетологии, биологии, физиологии, психологии и парапсихологии, которые дают человеку возможность достичь биологического предела жизни. Человек может жить долго и не старея».

Вы, очевидно, помните слова доктора Кристоферсона о том, что человек может прожить 300, 400 и даже 1000 лет, если обеспечит свой организм всеми жизненно необходимыми веществами. Профессор Старлинг считает, что новейшие открытия в области химии человеческого организма позволят увеличить не период старения, а возраст молодости. Говоря о путях и способах борьбы против старости, доктор Джордж Олдридж заявляет: в результате открытий в области биохимии продолжительность жизни человека будет увеличена, человеческая раса качественно улучшится и станет более сильной, в результате чего человек приобретет дополнительные духовые и материальные блага.

«Мы можем заставить старость подождать», — говорит доктор Том Спайес. Те, кому удастся это сделать, очевидно, должны быть подготовлены как морально, так и физически; они-то и составят ядро лучшей и более сильной человеческой расы.

Биологическое время, т. е. продолжительность жизни, живых организмов колеблется от нескольких часов до

нескольких веков. Например, есть насекомые-однодневки; другие живут несколько месяцев или год. Некоторые птицы и животные живут до 20 лет, а есть и такие, что более ста.

В растительном царстве также наблюдаются колебания в продолжительности жизни, хотя причины таких колебаний пока не установлены. Некоторые виды деревьев (например, секвойядендрон, или мамонтово дерево) в Калифорнии, живут до двух тысяч лет, другие, (например, дуб) живут несколько сотен лет. Правда, известен один 1000-летний дуб, который рос вблизи Гастингса (Великобритания).

Еще более загадочным является тот факт, что некоторые особи какого-либо вида растений живут в 2—3 раза дольше, чем им положено. Так, в Германии есть розовый куст, который на несколько десятков лет старше своих «собратьев».

Биологи считают, что разную продолжительность жизни можно объяснить заложенным в каждом организме «лимитирующим фактором». Они полагают, что отдельные долгожители являются любимцами природы.

Каковы бы ни были причины отдельных достижений на пути к долголетию, они доказывают, что значительное увеличение продолжительности жизни возможно.

Рассмотрим еще одно уникальное творение природы — это пчелиная матка. Рабочие пчелы и трутни живут от 4 до 5 месяцев, а матка — около 8 лет. При этом матка не является от рождения какой-то сверхсовершенной особью — это обычная личинка. Ее феноменальная (для пчелы) продолжительность жизни, большие размеры и более совершенный внешний вид — результат особого питания.

В первые три дня все личинки в улье получают одну и ту же пищу. После этого личинок, которые должны стать матками, кормят особю. Через определенное время они питаются только одним веществом, которое называется маточным молочком. Именно эта пища и способствует превращению обычной личинки в пчелиную матку.

У людей все значительно сложнее. Человек не имеет возможности существовать в среде с постоянно регулируемой температурой, с особым рационом питания, с обслуживающим персоналом, не может жить по заранее установленному образцу. Ему приходится преодолевать множество серьезных препятствий на пути к долголетию. Биологи как раз и занимаются исследованием этих

препятствий, а также пытаются найти пути и методы их устранения. Очевидно, старость не относится к подобным препятствиям: процент людей, умирающих от естественной старости, ничтожно мал.

Самоотравление (автоинтоксикация) является одной из главных причин, укорачивающих жизнь человека. К числу негативных факторов относятся также неблагоприятные условия существования, недостаток витаминов и т. д. Один из ученых пришел к следующему выводу: «Смерть наступает чаще всего от недостаточно сбалансированного поступления в организм железа, меди, магния и калия, т. е. необходимых минеральных веществ».

Предполагают, что сильным фактором, преждевременно убивающим человека, является стрессовый синдром. В последнее время о нем говорят очень часто. Волнение, горе, страх — любые отрицательные эмоции нарушают функции желез, органов пищеварения, повышают кровяное давление, создают повышенное напряжение в организме, разрушают клеточные структуры. Психологи говорят, что люди часто умирают потому, что в их сознании постоянно присутствуют негативные мысли.

Сегодня ученые обращают особое внимание на взаимосвязь состояния психики человека и функционирования его организма. Английский онколог сэр Генедж Огилви утверждает, что он пока не встречал ни одного ракового больного без каких-либо психических расстройств. Когда перед человеком возникает трудная проблема, которую он долго не может разрешить, то такая продолжительная умственная работа оказывает влияние на весь организм: появляется головная или другая физическая боль и даже может развиваться какая-нибудь болезнь. Например, в некоторых случаях заболевание астмой специалисты объясняли либо нерешенными проблемами, либо разбитыми надеждами.

Этот механизм возникновения заболевания у человека несколько напоминает процесс образования жемчуга. Как известно, моллюск вырабатывает жемчуг вокруг инородного тела, от которого не может избавиться, поскольку образование жемчужины в какой-то степени приносит ему облегчение. Однако устранение основного раздражителя — это лишь полумера, а не разрешение возникшей проблемы.

Учеными установлено: у человека, который безуспешно пытается быть в центре всеобщего внимания, серьезно ухудшается физическое состояние. Это ухудшение само-

чувствия реально, хотя причина его заложена в психике. Просто удивительно, насколько деятельность мозга влияет на состояние органов и систем.

Нормальное функционирование организма в большей или меньшей степени зависит от деятельности желез внутренней секреции: в случае ее нарушения могут проявиться признаки того или иного заболевания. Каждая железа вырабатывает гормоны, которые контролируют или регулируют физические процессы в организме, при этом решающую роль играет гипофиз. В свою очередь, деятельность гипофиза регулируется нервными центрами коры головного мозга.

В результате стрессового синдрома мысли и эмоции, образно говоря, «натягивают струны» в организме. Основная ваша задача — следить за тем, чтобы эти струны не «перетянулись», если вы хотите успешно вести борьбу против преждевременной старости и смерти. А теперь попытаюсь дать краткую характеристику тех средств и методов, которые помогут вам.

Рациональное питание

Некоторые диетологи считают, что можно увеличить продолжительность жизни до 150—200 лет только за счет рационального питания. Под термином «рациональное питание» понимается сбалансированное поступление в организм с пищей всех необходимых веществ. Рациональное питание — это не просто насыщение организма. (Желудок легко обмануть — он скажет «спасибо» за блюдо из старого башмака, потушенного до мягкости и приправленного каким-нибудь соусом). Это пища, в которой содержатся все необходимые организму вещества.

Если продукты, которые вы ежедневно потребляете, неудовлетворительны с точки зрения питательной ценности (если вы в основном предпочитаете мучное, сладкое, жареное), это негативно отразится на вашем самочувствии.

Правильное питание может делать чудеса. В практике доктора Тома Спайеса известны случаи «воскрешения» хронически больных людей. Они находились в таком плохом состоянии, что не работали годами. Большинство этих больных были направлены в клинику питания после того, как от них отказались другие врачи. В качестве метода лечения было назначено рациональное питание, содержащее большие дозы витаминов и минеральных

солей. Благодаря ему они смогли восстановить здоровье и вернуться к работе. Среди пациентов были люди разных профессий, связанных с тяжелым физическим трудом (кораблестроители, шахтеры, фермеры), а также служащие и домохозяйки.

В Англии некоторые врачи считают заболевание признаком недостатка в организме витаминов и минеральных веществ. Один из них путем сбалансированного питания вылечил многих своих пациентов, в том числе и раковых больных. Недавно он консультировал женщину, которая страдала диареей (сильным расстройством желудка) около трех месяцев. Ее лечащий врач ничем не смог помочь и направил ее к специалисту, применяющему традиционные методы. Но и тот оказался бессилён. Женщина худела и ослабевала. Через три дня после назначения диеты ей стало лучше. Через несколько недель она выздоровела, новых рецидивов не возникало.

Позволю себе привести несколько случаев из собственной практики. Одна моя пациентка страдала ревматизмом, ее колени напоминали баскетбольные мячи, боли не прекращались ни на минуту. Кроме того, у нее было хроническое заболевание кожи: периодический отек лица, мокнущая экзема на пальцах. Врачи не могли ничего сделать, поскольку не знали причины возникновения заболеваний. Предписанная мною диета с питательными добавками помогла уже через несколько месяцев. Когда она недавно зашла в больницу для проверки, ей сказали: «Вы здоровы. Это просто чудо».

Другая пациентка страдала тяжелой формой геморроя. Врачи сказали, что помочь может только операция, но она не хотела оперироваться. Я предложила ей диету с питательными добавками, и она согласилась попробовать. Меньше чем через два месяца геморрой прошел.

Правильным питанием часто вылечивается мигрень — я знаю несколько подобных случаев.

Лечение диетой помогает и собакам. Параличи, заболевания кожи — эти болезни являются следствием неправильного питания. Таксу с периферическим параличом я лечила диетой с минеральными и витаминными добавками. Через некоторое время она смогла опять бегать, хотя была приговорена к смерти ветеринаром, который не мог ей ничем помочь.

Эти «чудеса» питания дают нам представление о возможностях и перспективах новой науки. Как говорит профессор Шерман, с помощью пищи вы можете дать

своему организму все, что ему необходимо для продления молодости и здоровья.

Чтобы сделать первый шаг к увеличению продолжительности жизни, вы должны определить для себя оптимальный способ утоления «жажды и голода клеток». Клетки различных органов требуют разного питания, однако задача накормить все клетки не так сложна, как это может показаться на первый взгляд.

Прочитав главу о питании, а также ознакомившись с таблицей в приложении, вы сможете без труда составить меню, которое будет отвечать всем требованиям, предъявляемым к понятию «рациональное питание». Продукты, которые я вам предлагаю, самые обычные. Правильно питаться — это значит выбирать те продукты, которые будут насыщать организм, исключая те, которые бесполезны или вредны для него.

Правильно выбранная диета может дать удивительные результаты.

Движение и мышцы

Рациональное питание является основным, но не единственным фактором в борьбе за продление жизни. Движение и тренированность мышц — это источник молодости и здоровья. Доктор Эдвард Бёрц считает, что преждевременное старение может быть вызвано одряхлением мышц. Некоторые стараются сделать все возможное, чтобы предотвратить этот процесс.

Вялость мышц — первый сигнал о начале старения. Чтобы поддерживать их тонус, необходима регулярная и равномерная нагрузка. Помните, что бездеятельность так же вредна для мышц, как и перенапряжение.

Большое значение имеет правильное использование мышц. Очень часто вы автоматически выполняете движения руками и ногами, используя группы мышц не по назначению. Например, при помощи рук вы встаете из положения сидя, хотя эту работу должны выполнять мышцы бедер, брюшного пресса и диафрагмы.

Чем меньше вы нагружаете мышцы, тем быстрее они дряхлеют и стареют. В результате каждое движение требует все больших усилий.

В молодости человек испытывает радость движения. В старости каждое движение превращается в муку. Чтобы этого не случилось, постоянно контролируйте свое тело, укрепляйте мышцы, не давайте им бездельничать. И од-

нажды к вам вернется хорошее самочувствие, и вы снова станете молодыми.

Методика тренировки мышц является важным аспектом программы долголетия.

Правильное дыхание

Всем известно: если мы не дышим, мы не живем. Но не все, наверное, понимают, что правильное дыхание значительно улучшает самочувствие. Частота дыхания, глубина вдохов и выдохов оказывает влияние на все функции организма, включая деятельность мозга.

Говорят, что частое и неглубокое дыхание сокращает жизнь. Так, у собаки дыхание намного чаще, чем у человека, а средняя продолжительность жизни в 4 раза меньше.

Следовательно, наша программа долголетия должна включать и технику правильного дыхания — более продолжительного и глубокого.

Деятельность головного мозга

Головной мозг является координирующим центром человеческого организма и оказывает на него как положительное, так и отрицательное воздействие. Например, с одной стороны, способность создавать мысленные образы, что может ускорить достижение желаемых результатов в той или иной сфере деятельности. С другой стороны — стрессовый синдром и его негативные последствия.

Как избежать перенапряжений, противоречий, разочарований, которые подстерегают нас на жизненном пути? Чтобы ответить на этот вопрос, не хватит целой книги. В общих чертах могу сказать следующее: вы должны научиться контролировать свое сознание, управлять своими эмоциями, чтобы создать в организме надежную «линию обороны» против разрушительной силы стресса. Не забывайте о том, что в организме все взаимосвязано: хорошее самочувствие обеспечивает психическую уравновешенность, и наоборот — здоровая психика является залогом хорошего физического состояния и настроения.

Итак, вы теперь имеете общее представление о нашей программе долголетия. Ее девизом я выбрала слова докто-

ра Тома Спайеса: «Мы можем заставить старость подождать!»

Прежде чем вы приступите к реализации этой программы, хочу еще раз напомнить, что она включает очень простые, но жизненно важные аспекты:

- рациональное питание;
- движение и тренированность мышц;
- правильное дыхание;
- взаимосвязь психического и физического состояния.

О них и пойдет речь в следующих главах.

Глава IV

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

Нормальная деятельность головного мозга и организма в целом зависит в той или иной степени от качества употребляемой пищи. Неправильное питание может стать причиной некоторых заболеваний, отрицательно влияет на умственные способности и таким образом уменьшает продолжительность жизни. Правильное питание является средством профилактики и лечения заболеваний, нормализует деятельность организма.

Представьте, что школьник, знакомый только с азами химии, попал в лабораторию, где хранятся сильные реактивы, в том числе и опасные для жизни. Ему было позволено делать все, что заблагорассудится. В результате такой беспечности он может получить сильные ожоги, искалечить себя и даже погибнуть. А может (по счастливой случайности) избежать всего этого. Точно так же большинство из вас, садясь за стол, не задумывается о том, как воздействует на организм пища, поступающая в желудок. При этом вы чем-то напоминаете беспечного ребенка в химической лаборатории, хотя, конечно, воздействие пищи нельзя сравнивать с действием химических реактивов.

Было бы очень разумно, если бы в школе наши дети не только постигали науки, но и получали бы элементарные сведения о правильном питании. На мой взгляд, это позволило бы решить такую важную проблему, как укрепление здоровья и продление жизни, в рамках целого поколения.

Меня часто спрашивают, почему не создаются центры рационального питания, где люди могли бы получать информацию о взаимосвязи питания, состояния здоровья и

долголетия. Тогда бы каждая мама знала, почему, например, дочь не может есть яйца или сын не любит сахар. То, что некоторые пищевые продукты нравятся или, наоборот, не нравятся детям с первого взгляда, подчас является сигналом о неблагополучии в организме, о недостаточном или избыточном содержании каких-либо веществ.

Думаю, родителям будет полезно знать о том, что «трудный» характер ребенка подчас является результатом неправильного питания, что правильное питание улучшает умственные способности, развивает память у детей и таким образом облегчает для них процесс обучения.

Зная основные принципы рационального питания, вы сможете прийти к здоровому образу жизни. Всем известно, что такое хорошее здоровье. Я не буду приводить цифры, отражающие процентное соотношение здоровых и больных людей в мировом масштабе. Скажу только, что на протяжении жизни многие из вас страдают различными недомоганиями: это головные боли, насморк, кашель, быстрая утомляемость, нарушение пищеварения, ревматизм, артриты, остеохондрозы и т. д.

Конечно, рациональное питание не панацея от всех бед, но, повторяю, это основной фактор здоровья и долголетия.

Первым шагом на пути к достижению 180-летнего возраста является сбалансированное питание. Это значит, что ваше ежедневное меню должно включать определенное количество белков, (бобовые, орехи и т. д.), углеводов (фрукты), жиров (растительных), а также витамины и минеральные вещества (овощи и зелень в сыром виде). Фрукты и овощи необходимы при каждом приеме пищи — они не только богаты витаминами и минеральными веществами, но и нужны для обеспечения щелочно-кислотного баланса.

Углеводы — единственный компонент питания, в котором большинство из вас не испытывает недостатка. Помните, что с возрастом вы должны сократить их потребление — ради собственного здоровья.

Потребность организма в углеводах у разных людей неодинакова. Определяющим фактором является интенсивность обмена веществ.

Приведу пример дневного меню, к сожалению очень популярного в наше время.

Завтрак

Те люди, которые считают, что они не завтракают,

съедают утром два кусочка хлеба с джемом или мармеладом (где есть сахар) и, конечно, добавляют сахар в чай или кофе. Те, которые говорят, что завтракают, съедают утром сладкую кашу, иногда поджаренный хлеб и яичницу с беконом, а вдобавок ко всему этому — кофе и хлеб с джемом.

Второй завтрак

В это время вы, как правило, едите пирожные, пирожки, сладкий крем, снова пьете кофе или чай с бутербродами. Помните, что этот промежуточный прием пищи очень неблагоприятен для вашего желудка. Он не является собственно питанием, и желудок совершает бесполезную работу.

Обед

Жирный мясной бульон, возможно с мукой. Картофель как гарнир к основному блюду (мясу, рыбе, птице), хлеб. Кисель или компот и, как правило, какие-нибудь кондитерские изделия.

Спустя некоторое время после обеда — вновь сладкий чай или кофе.

Ужин

Вполне возможно повторение обеда или какое-нибудь мучное блюдо (например, пудинг или макароны с сыром). Очень часто эти блюда «заедают» творогом с печеньем или пирогом со сладким чаем.

И, наконец, есть любители перекусить непосредственно перед сном. В результате желудок не получает необходимого отдыха.

В этом варианте меню очень высок процент содержания углеводов. Если ваша дневная норма меньше, значит, здоровье вам небезразлично. Но, к сожалению, я знаю людей, которые ежедневно потребляют в больших количествах сахар, белый хлеб, мучные изделия. Вследствие этого витамины и минеральные вещества, участвующие в процессе переработки углеводов, и в частности крахмала, либо поступают в организм в незначительных дозах, либо вообще не поступают. Непереработанная пища скапливается в организме, блокируя пути выведения продуктов распада, что приводит к автоинтоксикации (самоотравлению).

Помните, что избыточное потребление крахмала и сахара губительно для вашего здоровья.

Важным компонентом питания являются белки (протеины), активно участвующие в процессе обмена веществ. Желательно включать белковые продукты в каждый

прием пищи (например, яйцо на завтрак, мясо на обед, сыр или рыбу на ужин). При этом следует соблюдать принцип регулярности. Теряя протеин утром, не пытайтесь наверстать упущенное в обед или ужин. Организм не в состоянии переработать большое количество протеина за один раз, следовательно, избыток будет выведен вместе с продуктами распада.

При составлении дневного меню необходимо также помнить: белки принесут вам пользу, если потреблять их с минимальным количеством крахмалистых продуктов (хлеба, картофеля и т.д.). В противном случае часть протеина будет использована как топливо для сжигания углеводов.

Известно, что растущий организм нуждается в большом количестве мяса, рыбы, яиц, творога. Людям в зрелом возрасте белковая пища необходима для поддержания хорошего физического состояния. Раньше существовала точка зрения, что пожилым людям вредно употреблять много белков, но сейчас это мнение признано ошибочным.

Различные протеины имеют разную пищевую, или биологическую, ценность. Например, протеин, содержащийся в рыбе, менее эффективен, чем, скажем, протеин, содержащийся в мясе. А протеин бобовых культур и орехов трудно усваивается организмом.

Потребляя протеины, которые в отдельности не представляют особой питательной ценности, «внутренняя химическая фабрика организма» синтезирует из двух второстепенных ингредиентов нужный вид протеина. В качестве примера можно назвать кашу из недробленной крупы с молоком или орехи и хлеб.

Необходимо по возможности разнообразить ежедневное меню, чтобы в нем присутствовали продукты, содержащие протеины высокой биологической ценности. Будьте осторожны, потребляя сырой белок: он содержит авидин, подавляющий действие витамина Н (биотина), недостаток которого в организме вызывает поражения кожи. При тепловом воздействии авидин теряет свою силу.

Если в вашем рационе питания содержится много вредных жиров и недостаточно полезных, то ваши шансы дожить даже до 80 лет (не говоря уже о 180) весьма проблематичны.

В состав жиров входит два вида жирных кислот: насыщенные твердые и ненасыщенные жидкие. Последние являются полезными и крайне необходимыми для организма. Следует знать, что животные жиры содержат

больше насыщенных кислот, а растительные жиры (или масла) — ненасыщенных.

Существуют еще незаменимые полиненасыщенные кислоты (витамин F), которые регулируют содержание холестерина в крови. Наиболее богаты ими подсолнечное, кукурузное, хлопковое и арахисовое масла.

Необходимо употреблять жиры в умеренном количестве, поскольку организм не успевает их перерабатывать. Очень полезно употребление масла пшеничного зародыша, в котором содержится витамин E, способствующий усвоению жиров.

Не увлекайтесь такими животными жирами, как сливочное масло и свиное сало: в них высокий процент холестерина. Думаю, не случайно некоторые светила европейской медицины избегали употребления сливок и намазывали масло на хлеб очень тонким слоем.

Будьте осторожны в применении так называемых ненатуральных жиров, которые увеличивают суточную норму до опасного предела. К ним относятся маргарин и другие жировые вещества, которые добавляют в тесто при выпечке кондитерских изделий или используют для жарения. Большинство этих жиров вырабатывается из высококачественных растительных масел, которые подвергаются переработке и прессованию и в результате теряют содержащийся в них витамин F. Помните, что любые продукты питания, предназначенные для длительного хранения, мертвы.

Если для приготовления пищи необходимо масло, лучше используйте подсолнечное или оливковое. Кстати, заправлять овощные салаты этими маслами гораздо полезнее, чем сметаной или майонезом.

В рационе питания немаловажное значение имеют витамины и минеральные вещества. Чтобы организм получал их в достаточном количестве, необходимо есть как можно больше фруктов и овощей (без термической обработки).

Однако не все свежие фрукты и овощи одинаково полезны. Например, шпинат и ревень угнетают действие кальция. Сливы и чернослив нарушают баланс минеральных веществ в организме. Я бы посоветовала есть эти продукты нечасто и в умеренных количествах; детям до переходного возраста они вообще не рекомендуются.

Подведем итоги. Основной фактор в нашей программе долголетия — рациональное, максимально разнообразное питание.

Каждый прием пищи должен включать:

- белки (мясо, творог, яйца, рыба);
- углеводы (сахар, крахмал);
- жиры;
- витамины и минеральные вещества.

Вот один из вариантов сбалансированного меню на день.

Завтрак

Яйцо, печень (гриль), или бекон (гриль), или рыба (но не жареная). Не более двух кусочков хлеба, масло и мед. Свежие фрукты. Никакой каши!

Второй завтрак

Стакан молока или любого другого молочного продукта.

Обед

Бульон, томатный сок или сок из любых свежих фруктов. Мясо, рыба или яйцо (то, что не съели за завтраком); одна большая или две маленькие картофелины, сваренные в кожуре, или один кусочек хлеба с маслом. Свежие овощи или овощной салат, фрукты.

Полдник

Некрепкий кофе или чай с молоком. Никаких булочек, пирожных, бутербродов!

Ужин

То, что вы не съели в обед.

В этой главе я хотела показать вам на конкретных примерах, насколько важно знание основ рационального питания. По моему твердому убеждению, это позволило бы предупредить многие серьезные заболевания, в том числе и психические расстройства.

Глава V

ПОТРЕБНОСТИ ЖЕЛЕЗ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ

Основная функция желез внутренней секреции, или эндокринных желез, — вырабатывать специфические вещества (гормоны) и выделять их непосредственно в кровь или лимфу. Может ли человек что-либо сделать, чтобы обеспечить нормальное функционирование этих желез и тем самым продлить молодость? Думаю, что может, причем используя естественные методы — обес-

печивая их необходимыми питательными веществами и выполняя специальные упражнения для улучшения их кровоснабжения.

Существуют еще методы искусственного омоложения желез: с помощью таблеток, гормональных инъекций, пересадки живой ткани. Однако они недостаточно эффективны, поскольку наступает кратковременное омоложение, но после окончания курса лечения могут возникнуть рецидивы.

Ученые доказали, что воздействие с целью омоложения только на одну железу не приносит пользы организму в целом. Все железы внутренней секреции находятся во взаимодействии друг с другом, поэтому, например, чрезмерная стимуляция одной железы может вызвать нарушение деятельности других.

Некоторые ученые, занимающиеся проблемой омоложения, разработали специальную теорию. В ней важнейшая роль отводится половым железам, которые являются источником жизненной энергии. Следовательно, омоложение этих желез благоприятно скажется на состоянии организма в целом.

Однако хорошая идея не дала положительных результатов. Было установлено, что старение человеческого организма происходит не только за счет ослабления функций половых желез (хотя, конечно, это сигнал о начале процесса старения), но и нарушения деятельности всей эндокринной системы. Биологи считают, что все же непосредственной причиной старения являются изменения, происходящие в соединительных тканях.

В чем же причина этих изменений? Последние исследования показывают: в нашем сознании. Профессор Александр Богомолец говорит: «Продление молодости и долголетие во многом зависят от состояния нашей психики».

Запомните эту фразу. Она является важным ключом к решению проблемы долголетия.

Как же можно воздействовать на железы внутренней секреции? О влиянии психологических процессов я расскажу чуть позже. А в этой главе речь пойдет о том, как улучшить функциональное состояние и деятельность этих желез при помощи основного фактора — питания.

Итак, давайте рассмотрим, какое сырье необходимо железам для того, чтобы продлить нашу жизнь до 180 лет.

Щитовидная железа

Эта железа расположена на шее, в области трахеи и гортанных хрящей. Она оказывает существенное влияние на жизнедеятельность человеческого организма. При нормальном ее функционировании человек чувствует себя бодрым и здоровым, появляется ощущение радости жизни. При снижении функции щитовидной железы появляется быстрая утомляемость, кожа становится дряблой; в результате нарушения обмена веществ отмечаются замедленный рост волос и ломкость костей. Человек становится отечным, вялым, апатичным; у него снижаются умственные способности и замедляются реакции. Слабо развитая щитовидная железа отрицательно воздействует на половые железы, вызывая потерю интереса к половой жизни. При недостатке в организме тироксина (гормона щитовидной железы), содержащего йод, у человека появляется зоб. Удаление этой железы или ее функциональная недостаточность могут вызвать симптомы старения за сравнительно короткий промежуток времени.

Потребности щитовидной железы. Прежде всего необходим йод — для регуляции обмена веществ в организме. В организме должно быть нормальное содержание йода, чтобы сохранить запас тироксина в крови. Для щитовидной железы необходимы витамины группы В, витамин С, а также тирозин — аминокислота, участвующая в построении белков.

Источники йода. Продукты моря (крабы, креветки, лосось), все виды морских водорослей, рыбий жир, помидоры, редис, свекла.

Источники витамина С. Черная смородина, лимоны, апельсины, помидоры, капуста, красный перец.

Гонады, или половые железы

Эти железы важны как для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма в целом, так и для нормальной половой жизни. Они выполняют смешанные функции, т. е. производят продукты не только внешней (потенциальное потомство), но и внутренней секреции, которые, попадая в кровяной поток, омолаживают организм. К половым железам относятся яичники (у женщин) и яички (у мужчин). Отсутствие необходимых элементов в потребляемых продуктах питания отрицательно влияет

на функции половых желез и может вызывать стерилизацию — потерю способности к деторождению.

Потребности половых желез. Прежде всего половым железам необходимы витамины А, С, Е и группы В.

Витамин А обеспечивает нормальную жизнедеятельность яичников и предстательной железы. Как правило, нарушение функций предстательной железы легко устраняется при введении в рацион питания достаточного количества витамина А.

Витамины группы В необходимы для сохранения полового влечения и потенции. Недосток этих витаминов сопровождается нервозностью, раздражительностью, чувством страха, что приводит к снижению половой активности.

Для функционирования яичников необходим витамин С. Его отсутствие, в частности, вызывает анемию. У мужчин недостаток витамина С вначале снижает способность к деторождению, а затем приводит к потере полового влечения.

Считается, что витамин Е увеличивает способность к воспроизведению потомства. Отсутствие или недостаток этого витамина может вызвать половую стерилизацию.

Необходимо знать, что голодание приводит к потере полового влечения. Для нормального функционирования половых желез необходима белковая диета. В частности, очень важен аргинин — незаменимая аминокислота, присутствующая в одном из белков.

Кроме того, необходимы минеральные вещества, в частности железо и медь.

Источники витамина А. Рыбий жир, картофель, капуста, репа, помидоры, печень (пищевые источники витаминов В и С см. в приложении 1).

Источники витамина Е. Пророщенная пшеница, салат-латук, яичный желток, зерна злаков, подсолнечное масло.

Источники аргинина. Яйца, молоко, овес, арахис, пшеница, дрожжи и другие белковые продукты.

Источники железа. Фасоль, орехи, пшеница, овес, изюм, яйца, зеленые овощи. Железо содержится также в мясе, но плохо усваивается организмом.

Источники меди. Пророщенная пшеница, чечевица, фасоль, петрушка, грибы, спаржа, печень.

Надпочечники

Надпочечники представляют собой две парные железы величиной с большой палец руки, прилегающие к верхней части каждой почки (отсюда и название). Каждая железа состоит из двух образований, различных по своему строению и функциям: наружного слоя — коры и внутреннего слоя. Каждое из этих образований вырабатывает определенный секрет. Например, гормоны коры надпочечников влияют на углеводный обмен, половые функции, способствуют повышению защитных реакций организма и работоспособности мышц. Собственно надпочечники вырабатывают гормон адреналин, стимулирующий обмен веществ.

Надпочечники называют железами противоборства или выживания, поскольку продукты их секреции обеспечивают организму приток энергии и жизненных сил.

Потребности надпочечников. Прежде всего им необходимы продукты с высоким содержанием белка, а также витамины А, С, Е. Как и для щитовидной железы, для надпочечников очень важен тирозин. (Пищевые источники витаминов А, С, Е, а также тирозина см. в приложении 1).

Околощитовидные, или парашитовидные, железы

Эти четыре важные железы расположены на шее около щитовидной железы (по две с каждой стороны) и, как правило, прилегают к ней, поэтому до недавнего времени их считали ее частью. Основная функция этих желез — регуляция фосфорно-кальциевого обмена в организме. Ослабление функций околощитовидных желез сказывается в первую очередь на деятельности нервной системы: у человека возникает неконтролируемое раздражение, отмечается повышенная возбудимость. Пониженное содержание кальция в крови может вызвать аллергию, судороги и спазмы.

Потребности околощитовидных желез. Прежде всего им необходим витамин D. Он помогает организму усваивать кальций, регулирует фосфорно-кальциевый обмен.

Источники витамина D. Яичный желток, рыба и рыбий жир. Поскольку витамин D образуется под воздействием солнечных лучей, то летом дефицит его в организме менее вероятен. Зимой в пищу следует добавлять жир, содержащийся в печени трески или палтуса.

Источники кальция. Молоко, творог, апельсины, яблоки, капуста, огурцы, салат-латук, редис, пшеница, морковь, свекла, мед.

Вилочковая (зобная) железа

Эта железа расположена в грудной клетке, за верхней частью грудины. Период наибольшей активности этой железы — детство, поэтому считалось, что с возрастом теряется ее значимость для организма. В процессе старения (а также в период полового созревания) происходит уменьшение веса и размеров вилочковой железы, частичное замещение ее ткани жировой. Эта железа находится в функциональной взаимосвязи с половыми железами и корой надпочечников.

Потребности вилочковой железы. Для ее функционирования необходимы витамины группы В (пищевые источники см. в приложении 1).

Поджелудочная железа

Эта железа располагается в брюшной полости. Как и половые железы, выполняет как внутри-, так и внешне-секреторные функции. Вырабатывает гормоны инсулин, (участвует в регуляции жирового обмена в печени). При недостаточном образовании или выделении инсулина может развиваться сахарный диабет.

Потребности поджелудочной железы. Прежде всего — витамины группы В, которые способствуют образованию инсулина. Из минеральных веществ — сера и никель. Необходимы также цистин (серосодержащая аминокислота) и глутаминовая кислота.

Источники цистина и глутаминовой кислоты. Они присутствуют в большинстве белковых продуктов, в частности в молоке.

Источники серы. Капуста (брюссельская, цветная, белокочанная), салат-латук, клубника, крыжовник, яичный желток, репа, лук, орехи, морковь.

Источники никеля. Свежие овощи, мясо.

Итак, теперь вы знаете, что нормальное функционирование желез внутренней секреции — основа здоровья и долголетия. И в заключение хочу сказать еще об од-

ном важном моменте: железы очень чувствительны к концентрированному вниманию. Если вы сосредоточитесь на одной железе, представляя себе ее и повторяя, что она функционирует отлично, то вскоре убедитесь в том, что ее деятельность действительно улучшилась. Метод концентрации внимания нужно применять регулярно (желательно каждый день). На это вам потребуется всего несколько минут — утром или перед сном.

Еще раз напомним, какие витамины и другие вещества входят в «рацион питания» для желез внутренней секреции.

Щитовидная железа: йод, витамины В, С; тирозин.

Половые железы: витамины А, В, С, Е; аргинин; железо и медь.

Надпочечники: витамины А, С, Е; тирозин.

Околощитовидные железы: витамин D, кальций.

Вилочковая железа: витамины группы В.

Поджелудочная железа: витамины группы В; сера и никель; цистин и глутаминовая кислота.

Глава VI

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Здоровье человека, существование всех живых организмов зависят от различных минеральных веществ. Они участвуют во всех процессах, происходящих в органах и тканях.

Сегодня на планете обнаружено около 100 минералов, из них по крайней мере двадцать необходимы человеку. Ученые полагают, что в человеческом организме присутствуют все минеральные вещества, но пока нет чувствительных приборов для их обнаружения. Благодаря развитию биохимии была доказана необходимость минеральных веществ для поддержания здоровья, нормального обмена веществ, увеличения продолжительности жизни.

Помимо химических соединений (солей), в организме человека обнаружены и отдельные химические элементы. Те из них, содержание которых измеряется тысячными долями процента, называются микроэлементами (марганец, цинк, фтор, мышьяк и др.). А те, содержание которых минимально, называются ультрамикроэлементами (кобальт, свинец, никель, кремний и др.). Их при-

существование можно определить только по «поведению» других элементов, однако их значение очень велико. Например, в крови животных и человека было обнаружено постоянное присутствие 24 микроэлементов, в том числе галлия и германия. Галлий используется в биохимической терапии при заболеваниях крови; германий благотворно влияет на красные кровяные тельца.

Микроэлементы являются в основном катализаторами биохимических реакций. По шутливому выражению специалистов, катализаторы воздействуют на организм, как чаевые на официанта.

Недостаток микроэлементов в составе некоторых витаминов и гормонов вызывает серьезные нарушения деятельности нервной и эндокринной систем.

Минеральные вещества, входящие в состав органов и тканей, постоянно расходуются. Одним из источников их восполнения является почва, поскольку они поступают в организм человека с продуктами растительного и животного происхождения, а также с водой. Позволю себе повториться: минеральные вещества необходимы для здоровья. Дефицит их может стать причиной заболеваний растений, животных и человека. Например, недостаточное содержание йода в почве графства Дербишир (Великобритания) способствовало появлению у населения заболевания щитовидной железы. В некоторых регионах Австралии в почве не хватает кобальта, и в результате коровы и овцы заболевают анемией и погибают. В почве некоторых регионов Танзании обнаружен дефицит бора, поэтому яблони в этих местах начинают болеть. Недостаток железа в почве является причиной хлороза у растений. Эта болезнь, называемая также «бледной немочью», связана с нарушением образования хлорофилла; в результате листья желтеют, замедляется рост растений.

Следовательно, почва часто не может обеспечить организм всеми необходимыми минеральными веществами, даже в минимальных количествах. Кроме того, важное значение имеет поддержание кислотно-щелочного равновесия. Если почва слишком щелочная, растения не могут брать из нее нужные элементы. Наиболее частая причина избытка щелочи — использование химических удобрений и неосторожное известкование почвы (для повышения содержания в ней кальция).

Таким образом, от содержания в почве минеральных веществ зависит здоровье человека. По этому поводу

профессор Стэнтон очень верно заметил: «Следует помнить: то, что сегодня растет на поле, завтра будет определять здоровье и силу нашего организма». Однако пока ученые не знают, как «улучшить» химию почвы. Следовательно, нельзя считать ее основным источником всех необходимых человеку минеральных веществ. В связи с этим, я думаю, необходимо использовать одно из открытий биохимии — минеральные пищевые добавки.

А теперь вкратце расскажу вам об основных минеральных веществах и микроэлементах.

Кальций

Профессор Генри Шерман и другие видные ученые убеждены в том, что кальций — важнейший элемент для поддержания здоровья и увеличения продолжительности жизни. Это подтверждают результаты многочисленных лабораторных исследований. Как считают медики, 90 % смертей происходит в результате заболеваний, связанных с дефицитом кальция в организме. Например, при недостаточном содержании кальция в крови возникают такие болезни, как спазмофилия (у детей) и тетания, характеризующиеся судорогами, припадками, повышенной возбудимостью.

Как известно, кальций составляет 25 % костной ткани. При дефиците кальция в пище возможно размягчение костной ткани (рахит) или разрежение костного вещества (остеопороз), ревматические боли в суставах.

Профессор Дж. Т. Ирвинг, специалист по экспериментальной одонтологии (терапевтический раздел стоматологии), говорит: «Кальций является наиболее важным для организма неорганическим элементом». Однако если верить Генри Шерману, дефицит кальция в организме — явление довольно частое. Шерман отмечает, что диеты, на первый взгляд кажущиеся сбалансированными, но не содержащие достаточного количества кальция, могут способствовать лишь кратковременному улучшению состояния здоровья, поскольку дефицит кальция рано или поздно сказывается.

Почему же в организме возникает кальциевая недостаточность? Очень часто причина заключается не в том, что человек не потребляет продукты, содержащие кальций, а в том, что кальций не усваивается. В связи с этим ваша задача — помочь организму усвоить необходимое

минеральное вещество, чтобы получить реальную пользу.

Прежде всего необходимо помнить, что кальций теряется при термической обработке (например, при варке овощей — 25 %). Потери кальция будут незначительны, если вода, в которой варились овощи, идет в употребление (например, бульон или подливка). Кстати, у овощей в верхках (ботве, листьях) процент содержания кальция очень высок. Так что не будьте расточительны и не выбрасывайте их, употребляя в пищу только корнеплоды, которые содержат намного меньше кальция. Наиболее богаты кальцием капуста, ботва молодой репы, фасоль, миндаль. Не забывайте и о том, что использование химических удобрений при выращивании овощей снижает содержание в них кальция.

Должна сказать, что кальций широко представлен во многих продуктах питания (в злаковых культурах, мясе, рыбе), однако является трудноусвояемым.

Например, организмом усваивается только 13,4 % кальция, содержащегося в моркови. Надо съесть 700 г моркови, чтобы получить $\frac{1}{4}$ часть суточной нормы кальция (для взрослого человека она составляет 800 мг). Хорошо усваивается кальций в салате-латуке, но процент его содержания невысок. Поэтому, чтобы удовлетворить суточную потребность организма, человеку придется съесть очень большое количество этого продукта.

Самым легкоусвояемым является кальций молока и молочных продуктов (за исключением сливочного масла) в сочетании с овощами и фруктами. Козье молоко богаче кальцием, чем коровье. Для удовлетворения суточной потребности достаточно 0,5 л молока или 100 г сыра. Кстати, молоко не только является прекрасным источником кальция, но и способствует усвоению кальция, содержащегося в других продуктах.

Для усвоения и удержания кальция необходимы благоприятные условия в самом организме. Помните, слишком щелочная почва не позволяет растениям забирать из нее питательные вещества, содержащиеся в ничтожно малых количествах. Слишком щелочная среда в кишечнике точно так же препятствует всасыванию кальция. Кислотная среда (в разумных пределах) помогает органам пищеварения накапливать кальций. В этом отношении очень полезен апельсиновый сок. При его употреблении уменьшается содержание щелочи, обеспечивается кислотно-щелочной баланс.

Некоторые крупяные изделия снижают содержание кальция, так как присутствующая в них фитиновая кислота препятствует всасыванию кальция в кишечник. Например, овсяная каша декальцинирует все продукты питания. Помните, что «врагами» кальция являются тростниковый сахар, шоколад и какао.

А теперь мне хотелось бы сказать о «взаимоотношениях» витамина D и кальция. Для усвоения кальция присутствие витамина D совершенно необходимо: он нейтрализует действие различных антикальцинирующих веществ, является регулятором фосфорно-кальциевого обмена. Хорошими источниками витамина D являются молоко, печень, яйца, салат-латук. В качестве пищевых добавок желательно вводить в рацион питания жир, содержащийся в печени трески или палтуса.

Кальций необходим для нормального течения многих жизненных процессов. Он участвует в образовании костей и зубов, в процессе свертывания крови; регулирует возбудимость нервно-мышечного аппарата, повышает тонус сердечной мышцы. Если вы плохо спите, причиной этого может быть дефицит кальция. Не торопитесь принимать снотворное, попробуйте принять кальций — в таблетках или в жидком виде. Кальций в таблетках желательно запивать свежим (неконсервированным) апельсиновым соком. Затем хорошо прополощите рот, чтобы избежать повреждения зубной эмали в результате контакта с кислотой, содержащейся в соке.

Фосфор

Кальций и фосфор — «неразлучные» минеральные вещества, они не могут друг без друга. Фосфор также является составной частью костной ткани. Организму человека необходимо фосфора в 2—2,5 раза больше, чем кальция: суточная потребность — 1,5—2 г. Необходимо поддерживать соотношение этих минеральных веществ, в противном случае организм для восстановления баланса вынужден будет брать кальций из «костного запаса». К счастью, витамин D регулирует фосфорно-кальциевый баланс и тем самым оберегает нас от упомянутых выше заболеваний.

Основные пищевые источники фосфора: мясо, сыр, яйца, лосось, сардины, креветки, арахис, соя, грецкие орехи, редис, пшеница. Фосфор, содержащийся в продуктах животного происхождения, усваивается лучше,

благоприятно влияет на нервную систему, особенно при напряженной умственной работе.

Железо

Железо необходимо для кроветворения, обеспечивает транспортировку кислорода от легких к тканям. Дефицит его в организме встречается довольно часто; в результате возникает анемия, признаками которой являются упадок сил, бледность, общее ухудшение самочувствия.

Железо входит в состав гемоглобина — красного пигмента крови. Красные кровяные тельца образуются в костном мозге; они поступают в кровь и циркулируют в ней в течение шести недель. Затем распадаются на составные части, а железо, которое содержалось в них, поступает в печень и селезенку и откладывается там «до востребования».

Организм теряет железо при потоотделении, а также при отмирании клеток кожи и внутренних органов.

Суточная потребность организма в железе — 15—20 мг. У многих людей наблюдается недостаточность этого микроэлемента. Основная причина в том, что железо, как и кальций, не всегда хорошо усваивается. Трудноусвояемым является железо, присутствующее в мясе и крупяных блюдах.

Основные пищевые источники железа: зеленые овощи, ботва молодой репы, горчица, кресс-салат, печень, почки, яичный желток, листья одуванчика, моллюски, сухофрукты.

Как и кальций, железо не всасывается в кишечнике при наличии щавелевой и фитиновой кислот. Это одна из причин, вследствие которой следует потреблять железосодержащих продуктов в 2—3 раза больше суточной нормы. Для того чтобы железо лучше усваивалось, необходимы витамины С и В₁₂.

Кобальт

Открытие биологической ценности кобальта было сделано сравнительно недавно. Кобальт является составной частью витамина В₁₂, который успешно применяется при лечении анемии. Недостаток кобальта в организме может вызвать рак крови.

Основные пищевые источники кобальта: печень, почки, молоко, яйца.

Кобальт необходим для нормальной деятельности поджелудочной железы, а также для образования красных кровяных телец, регулирует содержание адреналина (гормона надпочечников).

Цинк

Установлено, что цинк является важным микроэлементом, он входит в состав крови и мышечной ткани. Доктор Генри Гилберт, известный биохимик, говорит, что цинк является катализатором химической реакции, благодаря которой в организме поддерживается необходимый кислотный уровень. Этот микроэлемент входит в состав инсулина (гормона поджелудочной железы), который регулирует содержание сахара в крови.

Суточная потребность организма в цинке — 10—15 мг.

Основные пищевые источники цинка: пророщенная пшеница и пшеничные отруби. Если вы едите много белого хлеба, риск возникновения в вашем организме дефицита цинка очень велик.

Медь

Это минеральное вещество крайне необходимо для здоровья. Так же как и железо, оно играет важную роль в поддержании нормального состава крови. Присутствие меди необходимо для эффективности железа, в противном случае железо, накопленное в печени, не сможет участвовать в образовании гемоглобина.

Суточная потребность в меди — 2 мг. *Основные пищевые источники меди:* печень, орехи, яичный желток, молоко, ржаной хлеб.

Научными исследованиями доказано, что в темных волсах содержится больше меди, чем в светлых. При дефиците меди в организме появляется седина.

Мышьяк

Этот микроэлемент содержится во всех продуктах растительного и животного происхождения, за исключением сахара. Того количества мышьяка, которое обычно присутствует в растениях, вполне достаточно для человека.

Мышьяк препятствует потере фосфора организмом и регулирует фосфорный обмен. Ученые полагают, что некоторые формы аллергии могут быть вызваны дефицитом мышьяка в организме.

Ванадий

Ванадий играет важную роль в повышении защитных функций организма. Он стимулирует движение фагоцитов — клеток, поглощающих болезнетворные микробы и повышающих невосприимчивость к инфекциям.

Биохимические исследования доказали, что в сочетании с другими минеральными веществами ванадий замедляет процесс старения.

Поваренная соль (хлорид натрия)

Организму человека необходима поваренная соль: она является составной частью крови и тканевой жидкости. В нужном количестве она поступает в организм с пищей; суточная потребность составляет 4—8 г. Однако многие потребляют соли в 4 раза больше, используя ее в качестве пищевой добавки. Выход один: забыть о существовании солонки.

Избыточное потребление соли может вызвать нарушение деятельности почек, некоторые сердечно-сосудистые заболевания. Чтобы этого не случилось, следует вместо обычной столовой соли употреблять соли, входящие в состав минеральных веществ и регулирующие химический баланс в организме.

Калий

Это минеральное вещество необходимо для нормального функционирования всех мышц, особенно сердечной мышцы, способствует выведению из организма воды. Его можно отнести к разряду противосклеротических веществ, поскольку калий применяется для профилактики нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы.

Суточная потребность организма составляет 2—3 мг.

Основные пищевые источники калия: картофель (500 г картофеля обеспечивают суточную потребность), курага, изюм, чернослив, бобовые культуры, овсяная крупа, ржаной хлеб.

Йод

Йод необходим для синтеза гормона щитовидной железы — тироксина, участвует в создании так называемых патрульных клеток — фагоцитов.

Суточная потребность организма — не менее 75 мг.

Основные пищевые источники йода: морская рыба, морские водоросли, салат-латук, лук репчатый и порей, дыни.

Детям и подросткам нужно больше йода, чем взрослым.

Недостаток йода в организме вызывает серьезные нарушения обмена веществ, способствует развитию зоба.

Кремнезем

Содержание кремнезема в крови крайне незначительно. Однако когда оно уменьшается, вы начинаете «чувствовать погоду», ухудшается психическое состояние. Волосы становятся тонкими и ломкими, вследствие чего может начаться облысение; кожа теряет эластичность.

Кремнезем является составной частью соединительных тканей. Мы уже говорили о важности этих тканей для продления молодости, здоровья и жизнеспособности организма.

Кремнезем присутствует во многих наших органах. С возрастом содержание этого микроэлемента в организме уменьшается. Ломкость костей в пожилом возрасте объясняется дефицитом не только кальция, но и кремнезема. Хрусталик глаза содержит в 25 раз больше кремнезема, чем глазная мышца, и гомеопаты считают, что один из видов катаракты лечится кремнеземом. В старые времена его использовали как лекарство против астмы, простудных заболеваний.

Дистрофия, эпилепсия, ревматизм, ожирение, атеросклероз — вот перечень болезней, с которыми сегодня успешно справляется кремнезем.

В отличие от железа и кальция, кремнезем легко усваивается организмом, даже в пожилом возрасте.

Основные пищевые источники кремнезема: сельдерей, огурцы, листья одуванчика, лук-порей, молоко, редис, семена подсолнечника, помидоры, репа, полевой хвощ, собачник аптечный, медуница. Заваривая кипят-

ком сбор из трав, следует пить настоенный «чай» по 2—3 стакана в день.

Думаю, теперь вы поняли, как важно заботиться о том, чтобы ваш организм не испытывал недостатка ни в одном минеральном веществе. Для этого надо не только потреблять их в нужном количестве, но и заботиться о том, чтобы эти вещества хорошо усваивались организмом.

Для достижения долголетия необходимы 17 основных минеральных веществ: кальций, фосфор, железо, кобальт, цинк, медь, мышьяк, ванадий, поваренная соль, калий, йод, кремнезем, бор, магний, алюминий, фтор и сера (пять последних в данной книге не рассматривались. — *Ред.*).

Глава VII

ВОЛШЕБНАЯ СИЛА ВИТАМИНОВ

В 1912 году польский биохимик Казимеж Функ открыл вещество, названное витамином (это был витамин В₁). Было установлено, что витамины обладают замечательными (во многих случаях еще полностью не объясненными) свойствами, оказывают благоприятное влияние на здоровье человека. Витамины присутствуют в продуктах питания, поэтому их изучением занимается скорее диетология, чем медицина. Однако они настолько широко используются при лечении многих заболеваний, что сейчас уже перестал существовать искусственно возведенный барьер между наукой о питании и наукой о лечении. Еще великие врачи древности отмечали тесную взаимосвязь правильного питания и здоровья.

Сегодня о существовании витаминов известно всем. Процент их содержания определяет ценность продуктов питания.

Витамины необходимы для продления молодости. Диетологи считают, что преждевременное старение наступает из-за отсутствия в рационе питания продуктов, содержащих необходимые организму витамины. При регулярном употреблении витаминов процесс старения можно замедлить и даже повернуть вспять.

Доктор Том Спайес в 1957 году на съезде Американской медицинской ассоциации сказал: «Если бы у нас

было достаточно знаний, мы могли бы все болезни предупредить или вылечить только с помощью правильного питания». А вот каково его мнение о процессе старения организма: «Ткани повреждаются и стареют, когда не хватает химических ингредиентов (витаминов и т. д.) в продуктах питания. Я называю это «нарушением целостности ткани». Если при помощи правильного питания мы поможем тканям восстановиться, мы заставим старость подождать».

Методика лечения пациентов специальной диетой и витаминными добавками, применяемая доктором Спайсом, дает прекрасные результаты. Я уже рассказывала об излечении в его клинике 873 пациентов, от которых врачи в обычных больницах отказались.

Как и минеральные вещества, витамины — верные спутники долгожителя. И хотя одни витамины играют здесь ведущую роль, а другие — более скромную, должна вас заверить, что все они (и каждый в отдельности) необходимы для поддержания молодости и здоровья. Помните, что кулинарная обработка продуктов питания уменьшает количество содержащихся в них витаминов.

Итак, основные сведения о витаминах и их свойствах.

Рибофлавин (В₂)

Я начала именно с этого витамина, потому что профессор Шерман считает его основным для увеличения продолжительности жизни. «Недостаточное содержание рибофлавина в организме встречается довольно часто, — говорит он. — Результаты этого проявляются через довольно большой срок, и в конце концов сокращается продолжительность жизни».

Рибофлавин — «кожный» витамин. Он нужен для того, чтобы кожа была гладкой и здоровой. Этот витамин необходим для хорошего зрения. При воспалении глаз следует принимать по 3 мг рибофлавина три раза в день перед едой.

Часто бывает так, что человек потребляет много продуктов, содержащих рибофлавин, но тем не менее испытывает дефицит этого витамина. Это происходит по разным причинам. Например, этот витамин очень чувствителен к свету: если молоко хранится в стеклянной посуде на свету, оно теряет значительное количество рибофлавина. Иногда недостаток витамина В₂ возникает

от того, что организм не усваивает или плохо усваивает его из каких-то продуктов.

Когда у меня на глазу вскопился ячмень (единственный раз за всю жизнь), я провела два ужасных дня. Потом поняла, что, очевидно, организму не хватает рибофлавина. Через несколько часов после того, как я приняла витамин, ячмень уменьшился, а через сутки исчез совсем.

Дефицит рибофлавина вызывает расстройства пищеварения и нервной системы, хронические колиты и гастриты, общую слабость, различные кожные заболевания, снижает сопротивляемость болезням.

Основные пищевые источники витамина B₂: капуста, свежий горох, яблоки, миндаль, зеленая фасоль, помидоры, репа, пшеница, пивные дрожжи. Особенно богаты им печень, говядина, яйца, молоко и молочные продукты.

Тиамин (B₁)

Как я уже говорила, этот витамин особенно важен как «спутник» рибофлавина. И действительно, все витамины группы B тесно взаимосвязаны: принимая один из них, вы увеличиваете потребность организма в остальных. Если организму недостает одного из витаминов группы B, советую включить в рацион питания пивные дрожжи.

Тиамин необходим для нормального функционирования нервной системы. При дефиците этого витамина возникают те или иные признаки расстройства нервной системы, в частности болезнь бери-бери (полиневрит).

Если у вас возникли жалобы на пищеварение, в частности запоры, — это симптом недостаточного содержания витамина B₁. Если вы хотите избавиться от подобных недугов, ешьте хлеб из муки грубого помола и каши из недробленых круп.

Основные пищевые источники витамина B₁: ячмень, овес, фасоль, спаржа, картофель, печень, отруби.

Пиридоксин (B₆)

Пиридоксин очень важен для организма, поскольку улучшает усвоение ненасыщенных жирных кислот.

Пиридоксин необходим мышцам: вместе с кальцием способствует нормальному их функционированию и эффективному расслаблению. Установлено, что дефицит пиридоксина может вызвать отит.

Основные пищевые источники витамина B₆: каши из недробленых круп, хлеб из муки грубого помола, мясо, рыба, печень, большинство растительных продуктов, дрожжи, отруби.

Пантотеновая кислота (B₅)

Этот витамин очень важен для увеличения продолжительности жизни. Недостаток его в организме вызывает различные нарушения обмена веществ: дерматиты, депигментацию, прекращение роста и др.

Основные пищевые источники витамина B₅: дрожжи, печень, молоко, яичный желток, зеленые части растений.

Фолиевая кислота (B₉) и цианкобаламин (B₁₂)

Эти два витамина группы В участвуют в кроветворении, регулируют углеводный и жировой обмен в организме. При дефиците их в пище возникает малокровие.

Основные пищевые источники витаминов B₉ и B₁₂: молоко, яйца, соя, дрожжи, зеленые части растений. Особенно богаты ими говяжья печень и почки.

Никотиновая кислота (B₃, или РР — противопеллагрический)

Этот витамин участвует во многих окислительных реакциях. Недостаток его, часто связанный с однообразным питанием (например, зерновыми культурами), способствует развитию пеллагры. Это заболевание проявляется в поражении кожи и слизистых оболочек, сильном поносе, нервно-психических расстройствах.

Основные пищевые источники витамина B₃ (РР): дрожжи, в том числе пивные, продукты животного происхождения, гречиха, грибы.

Другие витамины группы В

Среди них следует назвать инозит, холин, парааминобензойную кислоту. Все они играют важную роль в укреплении здоровья и продлении молодости.

Инозит относится к противосклеротическим веществам. Он влияет на состояние нервной системы, регулирует функции желудка и кишечника.

Основными пищевыми источниками этого витамина являются апельсины, зеленый горошек, дыни, картофель, мясо, рыба, яйца.

Холин также обладает противосклеротическим действием. Недостаток его в пище способствует отложению жира в печени, вызывает поражение почек.

Основными пищевыми источниками этого витамина являются мясо, творог, сыр, бобовые культуры, капуста, свекла.

Парааминобензойная кислота способствует сохранению здоровой кожи. Содержится в достаточном количестве в печени, пророщенной пшенице, шпинате.

Для того чтобы в вашем рационе питания присутствовали все витамины группы В, добавляйте в супы, бульоны, соки 3—4 столовые ложки сухих пивных дрожжей.

Прекрасный источник витаминов группы В — йогурт*, в котором, кстати, содержится и большое количество кальция. В Болгарии, где продолжительность жизни достаточно высока, потребление йогурта считается необходимым условием сохранения здоровья.

Сухое молоко богато рибофлавином; используйте его для увеличения питательной ценности супов и подливок. Профессор Шерман говорит, что взрослому человеку необходимо в день выпивать 2 л молока. Сочетание сухого и свежего молока даст хорошие результаты при меньшем общем объеме: в 1 л свежего молока надо добавить полчашки сухого. Обезжиренное сухое молоко является хорошей пищевой добавкой, поскольку не увеличивает количество калорий и содержание холестерина в крови.

Ретинол (витамин А)

Витамин А продлевает молодость, нормализует обмен веществ, участвует в процессе роста, предохраняет от поражений кожу и слизистые оболочки. В организме животных и человека образуется из каротина (так называемого провитамина А).

Некоторые врачи называют этот витамин «первой линией обороны против болезней» и считают, что его надо принимать в 3—4 раза больше нормы.

* Кисломолочный продукт. Может быть заменен кефиром или простоквашей. — *Прим. ред.*

При недостаточном содержании этого витамина могут возникнуть сухость кожи и мелкая сыпь на ней, выпадение волос, ухудшение зрения (в частности, куриная слепота — заболевание, вызывающее потерю способности видеть в сумерках).

Следствием дефицита этого витамина являются белые пузырьки, иногда появляющиеся на роговой оболочке глаз. Чтобы они исчезли, необходимо регулярно принимать этот витамин.

Ретинол очень эффективен при лечении аллергии. Установлено, что если в начале приступа сенной лихорадки (заболевание, возникающее в период цветения растений) принять 150 мг витамина А, то приступ можно снять.

Дефицит ретинола в организме встречается довольно часто. В последние годы было выявлено: нехватка витамина А увеличивает вероятность несчастных случаев вследствие замедления реакций и снижения внимания. В г. Карлсруэ (ФРГ) был проведен интересный опыт со 152 шоферами, которые не смогли сдать экзамен по вождению или имели большое количество аварий. Они стали ежедневно принимать по 150 мг витамина А, и результаты показали «поразительное повышение профессионального уровня водителей». В контрольной группе, где давали вместо витамина плацебо, не было выявлено никаких изменений.

Итак, для того, чтобы у вас были хорошая реакция, самочувствие и здоровье на долгие годы, дружите с витамином А.

Основные пищевые источники витамина А: морковь, листья салата, капуста, зеленые части растений, печень и почки, рыбий жир, печень морских рыб, яичный желток, сливочное масло, сливки, молоко.

Потребность организма в этом витамине должна быть обеспечена на $\frac{1}{3}$ продуктами, содержащими ретинол, и на $\frac{2}{3}$ продуктами, содержащими каротин. При этом следует учитывать, что витаминная активность каротина в продуктах питания в 3 раза меньше, чем витамина А.

Аскорбиновая кислота (витамин С)

Дефицит витамина С в организме очень опасен. Помимо его значимости для здоровья, он необходим и для увеличения продолжительности жизни, поскольку участ-

вует в создании и оздоровлении соединительных тканей.

Безусловно, один этот витамин не сможет омолодить вас, но он сумеет создать, как говорят диетологи, «правильное внутреннее окружение».

Этот витамин выполняет множество важных функций. Без его участия не обходятся окислительно-восстановительные процессы в организме. Под влиянием витамина С повышаются эластичность и прочность кровеносных сосудов. Вместе с витамином А он защищает организм от инфекций, блокирует токсичные вещества в крови. Ему «подвластны» простудные заболевания; если использовать аскорбиновую кислоту на ранних стадиях, кашель и насморк не перейдут в хронические формы. Для этого надо в течение суток принимать по 50 мг витамина через каждые полчаса.

Даже при нормальном состоянии здоровья у разных людей в различные дни содержание витамина С значительно варьируется. Присутствие бактерий в организме снижает количество витамина С; около 25 мг теряется при выкуривании одной сигареты. Чем больше вы потребляете белка, тем больше вам требуется аскорбиновой кислоты. Следует учитывать, что организм не накапливает витамина С, поэтому надо принимать его регулярно. Не бойтесь передозировки: этот витамин нетоксичен, избыток его легко выводится из организма.

Витамин С необходим также для укрепления зубов и десен.

Основные пищевые источники витамина С: цитрусовые, плоды шиповника, капуста, зелень молодой репы, помидоры, черная смородина, красный перец.

Токоферол (витамин Е)

Витамин Е известен как «витамин плодовитости», поскольку он необходим для воспроизведения потомства. Кроме того, он обеспечивает нормальное функционирование сердечной мышцы; эффективно используется при лечении диабета и (с недавнего времени) астмы.

Токоферол является антитромбином: препятствует образованию тромбов в кровеносных сосудах, очищая вены и артерии от кровяных сгустков. Журнал Канадской медицинской ассоциации поместил статью двух врачей, в которой был описан интересный факт. Если на пути кровяного потока появляется препятствие (закупорка сосуда),

то витамин Е может помочь образовать рядом новый кровеносный сосуд.

Основные пищевые источники витамина Е: зерна злаков, растительное масло, яйца, салат-латук, печень.

Токоферол следует употреблять только в сочетании с ретинолом (витамином А). Витамин Е нетоксичен, однако избыточное его содержание повышает кровяное давление. Так что будьте осторожны, постепенно увеличивая дозу до суточной нормы.

Кальциферол (витамин D)

Основная функция витамина D — способствовать усвоению организмом кальция, регулировать фосфорно-кальциевый баланс.

Витамин D необходим для свертывания крови, для нормальной работы сердца, регуляции возбудимости нервной системы. Некоторые глазные болезни и виды артрита излечиваются с помощью этого витамина.

Кальциферол участвует в процессе образования и роста костной ткани. При недостатке его в рационе питания или при длительном отсутствии солнечного света кости ребенка размягчаются и возникает рахит.

Необходимую дозу этого витамина нельзя получить только с продуктами питания: лишь некоторые из них содержат его, да и то в недостаточном количестве.

Основные пищевые источники витамина D: яйца, молоко, сливочное масло, печень, рыба. Наиболее богат им жир, содержащийся в печени трески и палтуса.

Витамин D называют также «солнечным витамином». Он образуется в организме человека под действием ультрафиолетовых лучей или в результате облучения кварцевой лампой.

Когда кожа покрывается загаром, производство витамина D прекращается, пока загар не «сойдет». Загар — это естественная защитная реакция организма на избыток ультрафиолетовых лучей. И хотя загорелый человек выглядит очень эффектно, длительное пребывание на солнце вредно для здоровья.

Запомните: в организме светлокожих людей витамин D образуется в 2 раза быстрее, чем у людей со смуглой кожей.

Если вы хотите, чтобы у вас не было дефицита витамина D, мойте реже руки, используя минимальное количество мыла. Дело в том, что этот витамин входит в состав

секреторных выделений кожи. Конечно же речь идет о разумном (с точки зрения гигиены) сокращении таких процедур.

Утром и вечером ополаскивайте тело под душем (без мыла) или на несколько минут погрузитесь в теплую ванну. Массаж тела стимулирует производство витамина D, сохраняя кожу здоровой, молодой и красивой.

Итак, витамины крайне необходимы для жизнедеятельности организма человека. Еще раз повторю, о каких витаминах и их свойствах говорилось в этой главе:

- витамин А (ретинол);
- витамины группы В: тиамин (В₁), рибофлавин (В₂), никотиновая кислота (В₃, или РР), пантотеновая кислота (В₅), пиридоксин (В₆), фолиевая кислота (В₉), цианкобаламин (В₁₂), инозит, холин, парааминобензойная кислота;
- витамин С (аскорбиновая кислота);
- витамин D (кальциферол);
- витамин Е (токоферол).

Глава VIII СЕКРЕТ МОЛОДОСТИ

Один из самых эффективных способов продления молодости — правильное использование мышц. Мышцам не требуется специальной подготовки, они включаются в работу по сигналу головного мозга и при правильном использовании творят чудеса. Они могут сделать тело стройным, убрать второй подбородок и жировые складки на животе; могут сделать кожу лица гладкой и эластичной, разгладить морщины на шее.

Как считает доктор Эдвард Бёрц, вялые, слабые мускулы способствуют преждевременному старению. Пока вы молоды и хорошо себя чувствуете, у вас возникает естественная потребность постоянно нагружать мышцы. Вам хочется играть в подвижные игры, танцевать, бегать, много ходить пешком. После тридцати ваш шаг постепенно замедляется. И не только потому, что вы становитесь менее энергичными, но и потому, что инертными становятся ваши мышцы.

При ходьбе вы стараетесь выполнять только те движения, которые необходимы для передвижения. Вы не

используете, как следовало бы, все мышцы ноги, от бедра до кончиков пальцев. В результате мышцы ослабевают, затем обрастают жиром, становятся дряблыми. Они теперь готовы «занять линию обороны» и выполнять как можно меньше работы.

Однако опасна не только бездеятельность мышц, но также их использование не по назначению. Ежедневно я наблюдаю, как люди поднимаются с сидений в автобусах, помогая себе при этом руками, а ведь эту работу должны выполнять мышцы брюшного пресса и бедер! Чем меньше вы используете эти мышцы, тем меньше они хотят, чтобы их использовали, и однажды может наступить момент, когда вставание со стула превратится в тяжелый ручной труд. «Помощь руки» — привычка коварная, она появляется незаметно. Прежде чем вы осознаете это, мышцы рук примут сигнал от других мышц и придут им на помощь, чтобы опустить тело в ванну, встать с коленей, лечь в постель и т. п. Следовательно, если вы хотите, чтобы ваше тело было гибким, стройным и молодым, следите за состоянием мышц.

А теперь хочу вам напомнить о том, с чего я начала эту главу, — о правильной организации работы мышц, когда по команде в них возникает сила, образно говоря, воскрешающая тело. Этот метод основан на системе мышечного контроля, разработанной древними греками в V веке до н. э. Уже в те времена люди осознавали значимость укрепления мышечной системы.

В Древней Греции существовали палестры (частные гимнастические школы) для мальчиков 12—16 лет. Там учили не развивать мускулы (в современном понимании этого выражения), а именно правильно их использовать. Целью обучения были хорошая координация движений и контроль за работой мышц. В результате греки достигали физического совершенства.

Правильное использование мышц, согласованность их действий означают полное отсутствие перенапряжения и переутомления, что свидетельствует о высоком уровне развития выносливости. Секрет заключается в упругости, эластичности мышц.

Пока человек растет и развивается, самой могучей силой, проявляющейся на всех стадиях роста, является жажда жизни. После прохождения рубежа зрелости эта сила ослабевает, если человек не научится сохранять ее. А затем, если можно так сказать, земля начинает предъявлять свои права. Человек горбится, сжимается, все ниже

пригибается к земле. Так растение высыхает и уходит обратно в землю, когда жизненные силы оставляют его и оно не может противостоять земному притяжению.

Когда мышцы упруги, масса тела равномерно распределяется вдоль постоянно перемещающихся связок, не концентрируясь в какой-то одной точке.

Критической зоной является область талии (середина тела). Здесь расположены самые мощные мышцы (прежде всего мышцы диафрагмы, живота и спины), образующие вокруг талии эластичный мышечный корсет. Но, к сожалению, у многих людей эти мышцы потеряли эластичность, да и о наличии у них талии можно только догадываться. Слабость этих мышц приводит к тому, что верхняя часть тела оказывает сильное давление на нижнюю и перенапрягает мышцы бедер. В результате бедра развиваются непропорционально и выглядят отнюдь не привлекательно.

Если вы хотите достичь физического совершенства древних греков, необходимо работать над собой, тренировать свое тело.

Предлагаю вашему вниманию упражнения, способствующие упругости мышц, в том числе и мышц лица.

Итак, первое упражнение.

1. Встаньте перед большим зеркалом (в рост человека), ноги вместе, руки по швам, масса тела перемещена на подушечки пальцев.

Теперь проверьте правильность своей осанки. Старое правило гласит: если вы можете провести воображаемую прямую линию через мочку уха, суставы бедер и коленей вниз к подушечкам пальцев, значит, у вас правильная осанка. При необходимости подкорректируйте ее.

Не освоив это исходное положение, не приступайте к выполнению упражнений: вы не сможете задействовать нужные мышцы, и упражнение не принесет никакой пользы.

2. Приняв исходное положение, попробуйте вытянуться максимально вверх, словно хотите отделить верхнюю часть туловища от талии; мышцы напряжены. Постарайтесь как можно сильнее втянуть живот. При растягивании вверх поднимаются межреберное пространство и плечи. Следите за тем, чтобы не поднимались только плечи, которые должны быть слегка отведены назад. В то же время бедра и ноги как будто устремляются вниз, чтобы растягивание мышечного корсета талии было максималь-

ным. Одновременное растягивание вверх и вниз — в этом заключается эффективность данного упражнения.

3. Теперь напрягите мышцы шеи, стараясь вытянуть ее как можно больше вверх (плечи отведены назад).

4. Растягивайте руки как можно больше вниз; при этом каждый палец тянется вниз. Направление растягивания мышц рук противоположно направлению растягивания мышц шеи и плеч; следите, чтобы плечи не опускались вниз.

5. Вытяните подбородок немного вперед и вверх так, чтобы почувствовать напряжение мышц под подбородком. Теперь, начиная с подбородка, напрягайте все мышцы лица. Это довольно трудно объяснить и еще труднее выполнить. Если вы улыбаетесь, значит, вы поняли меня правильно. При улыбке мускулы щек автоматически поднимаются. Это движение мышц можно выполнять и без улыбки — она не обязательна, важно только, чтобы губы были сомкнуты.

Итак, напрягайте мышцы лица: щеки как будто надуты, верхняя губа закруглена и приподнята к носу. Щеки поднимаются до тех пор, пока почти наполовину не закроют глаза. Теперь откройте широко глаза, а брови поднимите вверх.

6. Напрягите мышцы коленных чашечек; колени подаются назад. Теперь приподнитесь на подушечках пальцев и потянитесь вверх. Все тело — от макушки головы до кончиков пальцев ног — напряжено и находится в состоянии упругости.

Это состояние следует тренировать до тех пор, пока вы не достигнете легкости вхождения в него. Особую трудность представляет напряжение мышц лица. Если в исходном положении этот элемент выполнить трудно, попробуйте потренировать его в положении сидя, а затем приступайте к выполнению всего упражнения. Запомните последовательность растягивания и напряжения мышц: диафрагма, плечи, шея, подбородок, мышцы лица.

Для тренировки растягивания мышц верхней половины туловища можно использовать другое упражнение. Сядьте ровно на стул со спинкой. Позвоночник упирается в спинку стула и вытягивается максимально вверх — действительно энергично вытягивается. Попробуйте, как и в основном упражнении, «отделиться от талии», максимально напрягая мышцы диафрагмы и живота.

Плечи, которые при выполнении предыдущего движения поднялись, а также шею отведите слегка назад.

Подбородок вытяните слегка вперед и вверх. Теперь «поднимайте» мышцы лица и подбородка к глазам — до тех пор, пока глаза не превратятся в щелочки. Затем, преодолевая сопротивление, откройте глаза как можно шире.

Это эффективный метод естественной ликвидации второго подбородка, разглаживания морщин на шее и лице. Под воздействием этого упражнения кожа становится гладкой и упругой, постепенно исчезают морщинки под глазами, овал лица приобретает более четкие контуры.

Диафрагма является контрольным центром создания упругости, поэтому укрепление ее мышц является необходимым условием для укрепления мышечной системы в целом. Регулярное применение упражнений для растягивания диафрагмы сделает вашу талию гибкой, а фигуру красивой.

Для сохранения молодости принцип растягивания может применяться к любой мышечной группе, однако для достижения хороших результатов необходима упругость мышц всего тела.

Третье упражнение — растягивание мышц рук и ног. Лучше всего выполнять его сидя в ванне, когда мышцы расслаблены и растягиваются с меньшим усилием.

Сядьте, спина плотно прижата к задней стенке ванны. Максимально растягивайте позвоночник — постепенно, без резких движений. Не упускайте случая выполнить это упражнение: позвоночник — ваша линия жизни.

Затем проверьте, хорошо ли движется диафрагма вверх и вниз. Во время выполнения упражнения диафрагма должна быть поднята, плечи слегка отведены назад. Поднимайте левую ногу под углом 75° по отношению к телу; колено напряжено. Растягивайте мышцы голени, стопы; при этом лодыжка неподвижна. Стопу сгибайте в подъеме от себя как можно больше вниз. Через 1—2 секунды опустите ногу и расслабьтесь; затем проделайте то же правой ногой. Теперь опять поднимите левую ногу под тем же углом и начинайте растягивать ее, но стопу в подъеме сгибайте на себя. Через 1—2 секунды расслабьтесь и повторите то же правой ногой.

Сидя в том же исходном положении, вытяните перед собой левую руку на уровне груди (ребро ладони перпендикулярно дну ванны). Плечи плотно прижаты к стенке ванны и являются точкой опоры для более полного растягивания всей руки от предплечья до кончиков сомкнутых пальцев. Вы должны почувствовать растягивание

каждого пальца. Оставляя плечи неподвижными, постепенно разворачивайте вытянутую руку ладонью к лицу — до тех пор, пока не возникнут неприятные ощущения; затем расслабьтесь. Повторите то же правой рукой. Теперь опять вытяните левую руку в исходное положение, но разворачивайте ладонь против часовой стрелки — до появления болевых ощущений. Расслабьтесь и повторите то же правой рукой.

Это упражнение будит ленивые мышцы, является хорошей разминкой для суставов, развивает гибкость рук. В конце упражнения опустите руки, сомкните пальцы и крепко прижмите их к ладони, фиксируя сверху большим пальцем.

Выходя из ванны, не позволяйте рукам полностью поднимать тело из воды — это функции мышц диафрагмы, живота и бедер. Однако будьте осторожны и не перенапрягайте их. По мере того как мышцы укрепятся, вы сами почувствуете, что можете встать почти без помощи рук.

Не расслабляйтесь, если вначале мышцы откажутся повиноваться. Ведь вы так долго позволяли им лениться, а сейчас заставляете работать! Они будут посылать в мозг сигналы отчаяния: «Это просто невозможно! Это движение нельзя выполнить! Мы слишком слабые!» Не верьте им! Если вы будете регулярно тренироваться, то вскоре выполните те движения, которые считали невыполнимыми. Ваше тело наполнится необычайной, ранее неведомой силой.

В связи с этим хочу рассказать о женщине, которая использовала резервные возможности своего организма.

Ей было за шестьдесят, она страдала сильнейшим ревматизмом и лечилась у меня. Я назначила ей диету и упражнения для развития упругости. Однажды она сказала мне, что решила попробовать «совершенную позу» йогов — это будет полезно для коленей и бедер. Я предупредила, чтобы она была очень осторожной и не перенапрягала мышцы, поскольку физические упражнения нельзя выполнять при появлении болевых ощущений.

Через несколько месяцев у нее получилось. И это была победа, поскольку «совершенная поза» трудно выполняема даже для человека с упругими мышцами и подвижными суставами. Но лишь позже эта женщина поняла, что она совершила: ее мышцы и суставы стали опять послушными, состояние здоровья улучшилось.

Для тех, кого заинтересовала «совершенная поза» йогов, приведу ее описание. Итак, сядьте на пол, вытяну-

тые ноги разведены в стороны. Медленно подтягивайте ноги к туловищу; при этом колени разводятся в стороны и прижимаются к полу, а подошвенные поверхности стоп соединяются. Сделайте вдох и приблизьте пятки к тазу, прижимая их к полу. Задержите дыхание; положив ладони на колени и надавливая руками вниз, фиксируйте позу в течение 10 секунд. Затем выдохните и вернитесь в исходное положение — только теперь вытянутые ноги сомкнуты. Без перерыва повторите упражнение 3—4 раза; туловище должно быть выпрямлено.

При выполнении «совершенной позы» диафрагма и позвоночник растягиваются, их мышцы укрепляются, шея выпрямляется, а плечи принимают правильное положение, что положительно влияет на состояние здоровья. Если вы сможете принять эту позу, то без труда выдержите несколько часов в положении сидя, если такое долгое сидение будет необходимо.

По мере укрепления мышц вы почувствуете, насколько приятно состояние растягивания и упругости. Тело, которое было подобно мешку картошки (вследствие детренированности мышечной системы), станет полностью подчиняться вашей воле. Движения будут приносить радость, а не страх и боль, как раньше. Вам захочется двигаться просто ради удовольствия. Радость движений принесет улучшение настроения и самочувствия, что, в свою очередь, увеличит потребность постоянно «эксплуатировать» свое тело.

А теперь хочу напомнить об основном факторе, без которого нельзя достичь полноценных результатов, — о питании мышц. Им необходимы все витамины группы В (особенно В₂ и В₆), витамин Е, кальций, а также другие минеральные вещества и витамины, участвующие в производстве живой ткани.

Таким образом, секрет молодости мышц заключается в правильном питании и правильном их использовании. А соблюдение этих принципов — залог бодрости и жизнеспособности.

В следующей главе мы продолжим разговор о секретах молодости и рассмотрим некоторые упражнения системы хатха-йога.

Глава IX

УЧИМСЯ У ЙОГОВ

Система физических упражнений йогов (хатха-йога) включает 84 основные позы (асаны) и тысячи их вариаций. Выполнение этих асан развивает у человека способность управлять некоторыми процессами в организме: сохранения или восстановления высокого мышечного тонуса, перестройки деятельности нервной и эндокринной систем и др. В системе йогов каждое движение имеет строго определенную направленность, воздействуя на соответствующие орган, систему, группу мышц и т. д. Такое целенаправленное воздействие способствует внутреннему очищению, обновлению организма и как следствие этого — увеличению продолжительности жизни.

Физическая тренировка считается начальным, хотя и достаточно важным, аспектом учения йогов. Как говорил один из великих гурӯ (учителей), «подобно как через практику можно овладеть всеми науками, так и через физическую тренировку можно познать Истину».

Некоторые асаны, являющиеся элементарными для йогов, настолько сложны для остальных людей, что без специальной подготовки их невозможно выполнить. Однако можно назвать несколько асан, которые вполне посильны для человека со средним уровнем физической подготовленности. Их влияние на здоровье и общее функциональное состояние настолько велико, что затраченные на их выполнение усилия полностью окупаются.

Описанные в предыдущей главе упражнения на растягивание помогут вам контролировать состояние мышц.

Основные условия для выполнения асан: теплое помещение и пустой желудок. Кроме того, не следует упражняться сразу после сна.

При выполнении асан, как и любого физического упражнения, избегайте переутомления. Не следует фиксировать положение при ощущении дискомфорта или появлении боли. В этом случае прекратите выполнение упражнения и расслабьтесь. Осторожность — ключевой момент в процессе овладения асанами; каким бы медленным и длительным ни был этот процесс, никогда не форсируйте его. Вполне возможно, что наши мышцы окажутся настолько упрямыми, что однажды возникнет чувство, что вы зря теряете время и никогда не добьетесь успеха. Можете быть абсолютно уверены: терпение и вера в свои силы помогут достичь намеченной цели.

Асана № 1

Эта асана обеспечивает гибкость и высокий тонус мышц бедер, голеней и стоп. Прежде всего, примите «совершенную позу» (описание см. в предыдущей главе). Теперь сядьте на пол. Сгибая ноги, разворачивайте их назад — так, чтобы голени были прижаты к бедрам, а пятки касались ягодиц. Ягодицы прижаты к полу и находятся между пятками. Руки выпрямлены и опираются ладонями о колени.

Вначале вам будет казаться, что принять такое положение невозможно. После небольшой практики вы освоите его, но вряд ли сможете фиксировать более секунды. Максимальный эффект достигается при фиксации этой и других асан в течение 5—10 и даже 20 минут. Однако увеличение времени возможно лишь при условии регулярности занятий и достаточного практического опыта.

В отличие от обычных физических упражнений, которые представляют набор определенных движений и дают весьма поверхностные результаты, асаны дают несравнимо больший эффект, фиксируя на некоторое время мышцы и конечности в определенных положениях.

Асана № 2

Эта асана стимулирует приток крови к области поясницы и крестца, регулирует деятельность органов пищеварения. Сядьте на пол и примите так называемое положение эластичности. Вытяните прямые сомкнутые ноги, руки свободно лежат на коленях. Растягивая диафрагму и мышечный корсет талии (но так, чтобы не препятствовать дыханию), наклоняйте туловище вперед, сгибаясь в пояснице. Растягивайте позвоночник до тех пор, пока голова не коснется коленей; руками обхватите щиколотки. Подбородок, вначале слегка вытянутый вперед, теперь плотно прижат к шее. Мышцы лица напряжены — следите за тем, чтобы щеки не отвисали.

Вначале будет трудно, не отрывая ног от пола, дотянуться руками до щиколоток. Согните ноги в коленях, чтобы можно было взяться руками за щиколотки без особого напряжения. С каждым днем все меньше сгибайте колени и сильнее растягивайте мышцы рук, чтобы они могли дотянуться до щиколоток.

Еще раз предупреждаю: не торопитесь и не форси-

руйте нагрузки, поскольку процесс восстановления мышц довольно длителен.

Эта асана очень эффективна для желающих похудеть. Когда вы сможете свободно принимать эту позу, ее можно варьировать (например, сгибаясь, дотянуться руками до пальцев ног или коснуться лбом бедер).

Асана № 3

Эта асана укрепляет мышцы шейного и грудного отделов позвоночника, увеличивает приток крови к этой области и к головному мозгу, благотворно влияет на общее функциональное состояние. Лягте на пол (на коврик или плоский матрас). Позвоночник — от основания до шеи — выпрямлен и касается пола; сомкнутые ноги вытянуты, руки лежат вдоль тела. Это положение уже само по себе является хорошим упражнением для выпрямления и растягивания позвоночника. Обратите особое внимание на поясничную область, в которой позвоночник прогибается, не касаясь пола. Опустите поясницу вниз; следите за тем, чтобы при этом грудная клетка не поднималась неестественно вверх (прижмите ее руками, если она все же поднимается), а плечи не отрывались от пола.

Сначала надо принять положение стойки на лопатках. Поднимите ноги и туловище вертикально вверх — так, чтобы они составляли прямой угол с шеей и плечами, прижатыми к полу. Руки неподвижно лежат вдоль тела; подбородок прижат к шее, мышцы лица «подняты» (см. предыдущую главу).

Стойку на лопатках называют королевой всех асан. Эта поза осваивается легче, чем две предыдущие. Единственная трудность заключается в слабости поддерживающих ее мышц, которые принимают непривычное положение и без соответствующей тренировки не могут сразу подчиниться вашей воле.

Эта асана как раз и поможет вам укрепить мышцы, но для этого нужно время. Не форсируйте нагрузки: чрезмерным напряжением мышц вы ничего не добьетесь — только навредите себе.

Вполне вероятно, что вы не сможете сразу выполнить стойку на лопатках. Тогда попробуйте освоить ее, используя в качестве опоры спинку кресла, кровати, стенку шкафа и т. п. Как только возникнут неприятные ощущения, вернитесь в горизонтальное положение и расслабьтесь. Немного отдохнув, попробуйте выполнить

упражнение еще раз. Для первых тренировок вполне достаточно трех попыток.

Асана № 4

Эта асана — превосходный способ растягивания позвоночника, что очень важно для здоровья и долголетия. При ее выполнении весь позвоночник хорошо растягивается, что увеличивает приток крови и стимулирует работу кишечника. Будьте осторожны, не выполняйте движения при ощущении дискомфорта.

Исходное положение — то же, что и для асаны № 3. Поднимая прямые ноги, заведите их за голову — так, чтобы пальцы коснулись пола за головой. Руки вытянуты вдоль тела, как и в предыдущей асане.

Вы не сразу сможете освоить эту позу, но с каждой тренировкой ваш позвоночник будет становиться все более гибким. При появлении неприятных ощущений прекратите выполнение упражнения и расслабьтесь. Немного отдохнув, повторите упражнение еще раз. Для первых тренировок вполне достаточно одной-двух попыток.

Асана № 5

Стойка на голове считается важным элементом физической тренировки йогов. Изменение направления кровяного потока при инвертированном положении тела очень полезно для мышц голени и бедер, получающих редкую возможность для отдыха. Кроме того, улучшается кровоснабжение сосудов лица и головы; в результате кожа получает дополнительное питание. В учении хатха-йога говорится: «Через шесть месяцев после начала выполнения этой асаны исчезают морщины и седина в волосах».

Положение 1. Встаньте на колени, наклоните голову и обопритесь лбом о пол, подложив маленькую плоскую подушечку. Обхватите руками голову и переплетите пальцы, чтобы поддерживать ее. Предплечья и локти плотно прижаты к полу.

Положение 2. Слегка оттолкнувшись ногами, поднимите туловище вертикально вверх; ноги образуют вместе с туловищем угол 90°.

Положение 3. Постепенно поднимайте ноги вертикально вверх — так, чтобы они располагались на одной прямой линии с туловищем.

Однако слабые, нетренированные мышцы не в состоя-

нии выполнить работу по поднятию тела вверх. Вот почему вначале попробуйте освоить стойку на голове, используя в качестве опоры для плеч шкаф или какой-либо другой крупный предмет. Следует учесть, что этот предмет должен находиться недалеко от стены, чтобы вы могли, опираясь о нее ногами, помочь телу принять вертикальное положение. По мере роста уровня тренированности следует постепенно отказываться от этих помощников.

После выполнения стойки на голове ни в коем случае не вставайте сразу: вы должны дать время своему организму перестроиться. Медленно вернитесь в исходное положение; руки все так же поддерживают голову. Расцепите пальцы, положите ладони одну на другую и зафиксируйте их в этом положении на несколько секунд.

Даже при достаточном уровне тренированности не рекомендуется выполнять эту асану больше двух раз за одно занятие.

Приступать к выполнению любой из приведенных асан необходимо в расслабленном состоянии. Достичь его вам поможет самая легкая поза системы хатха-йога — сидя ноги скрестно. Я встречала несколько вариантов этой позы; например, в одном из них ноги скрещены в лодыжках, бедра прижаты к полу, а туловище образует с бедрами угол 75° . Когда ваши мышцы станут тренированными и эластичными, можете использовать это положение — оно более эффективно для восстановления.

Самой трудной у йогов считается «поза лотоса». Если кому-то из вас захочется попробовать выполнить ее, я объясню, как это делать. Но запомните: с этой позы нельзя начинать занятия по системе хатха-йога, поскольку ее выполнение требует практических навыков.

Эта поза выполняется в положении сидя, она делает мышцы стоп, голеней и бедер эластичными, а лодыжки — более изящными и крепкими. Сядьте на пол, сомкнутые ноги вытянуты, спина прямая, диафрагма свободно движется вниз и вверх, живот втянут. Подбородок приподнят вперед-вверх, плечи неподвижны и слегка отведены назад. Теперь согните правую ногу и положите стопу на левое бедро. Для удобства выполнения придерживайте лодыжку левой рукой, а правой слегка надавливайте на колено. Выполняя упражнение, считайте до 10 и на каждый счет ритмично надавливайте на колено. Затем вытяните ногу и расслабьтесь. Повторите то же левой ногой. Выполняйте упражнение по несколько раз каждой ногой.

Когда вы добьетесь легкости выполнения этого упражнения, попробуйте скрестить обе ноги — так, чтобы ступни лежали на противоположных бедрах. Если получится, значит «поза лотоса» вами освоена.

Йога-мудра

Йога-мудра — еще один аспект физической тренировки йогов. Можно сказать, это асаны в сочетании с дыханием. Наиболее правильным является ее выполнение из «позы лотоса», однако возможны и облегченные варианты исходного положения (например, сидя на пятках в наклоне вперед). Это упражнение очень эффективно, поскольку в нем принимают активное участие мышцы живота, диафрагмы и позвоночника.

А теперь описание йоги-мудры. Сядьте на пятки, руки за спину (захватив кисть одной руки другой), туловище выпрямлено. Вначале ритмично подышите в течение нескольких секунд. Затем сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на 5—10 секунд. Медленно наклоняйтесь вперед (до касания лбом пола), одновременно делая выдох. При наклоне следите за тем, чтобы ягодицы не отрывались от пола. Выдохнув максимальное количество воздуха, фиксируйте позу в течение 3—5 секунд. Затем медленно выпрямляйтесь, одновременно делая вдох. Повторите 3—5 раз.

Эффективность этого упражнения возрастает, если перед его выполнением полностью освободить желудок и кишечник и сосредоточить внимание на позвоночнике и мышцах брюшной полости.

Раз уж речь зашла о дыхании, хочу остановиться на этой теме подробнее, поскольку правильное дыхание — один из аспектов нашей программы долголетия.

Появившись на свет, ребенок делает первый вдох. Уходя из жизни, человек делает последний выдох. Без пищи можно прожить несколько недель, без воды — несколько дней, а без воздуха — только несколько секунд. Следовательно, дыхание — важнейшая физиологическая функция организма.

Йоги рассматривают дыхание как отдельную науку. Некоторые способы дыхания йогов настолько сложны, что даже при большом желании лишь немногие из нас смогли бы овладеть ими. Другие способы довольно просты, но их благотворное влияние на организм человека чрезвычайно велико: улучшение кровообращения, регуляция возбуди-

мости нервной системы, снятие боли (головной и даже зубной). Йоги считают, что правильное дыхание омолаживает организм и продлевает жизнь, улучшает работу мозга и состояние здоровья.

Здесь мы рассмотрим два основных способа дыхания. Их освоение поможет вам обрести прекрасное самочувствие и к тому же займет немного времени. Вы можете тренировать дыхание вечером, перед сном (что, кстати, способствует быстрому засыпанию), или утром, после пробуждения.

Первый способ — полное, ритмичное дыхание. Оба параметра очень важны — полнота дыхания и ритм. Осваивать этот способ можно в любом положении, но думаю, что оптимальным для вас будет положение лежа на спине.

Итак, лягте поудобнее на кровать или диван. Не следует подкладывать подушку или мягкий валик под шею или под спину. Для начала забудьте о дыхании. Положите руки на живот и вытолкните их вверх мышцами живота как можно сильнее. Теперь положите руки на грудную клетку и опять попытайтесь вытолкнуть при помощи движения ребер. Во время выталкиваний следите за тем, чтобы плечи были неподвижны.

Овладев этим упражнением, выполните аналогичные действия в упражнении на дыхание. Представьте, что вы выталкиваете руки, и сделайте вдох. Вдыхайте глубоко, чтобы легкие полностью наполнились воздухом. Затем медленно и спокойно, без напряжения выдохните.

Когда вы свободно и легко будете выполнять это упражнение, можете приступить к более усложненному варианту.

Наложив указательный и средний пальцы на запястье, нащупайте пульс и дышите в ритме биения своего сердца. Подсчитайте, какое число ударов вам требуется для полного вдоха. Теперь попробуйте задержать дыхание (теперь число ударов вдвое меньше) и сделайте выдох (число ударов то же, что и для вдоха). Вначале это число может быть равно десяти или даже восьми. Постепенно вы сможете увеличить продолжительность вдоха и выдоха, но при этом не следует напрягать легкие, переполняя их воздухом или слишком долго задерживая дыхание.

Сделав полный выдох и очистив легкие от воздуха, нажмите руками (как можно сильнее) на живот и задержите дыхание; затем сделайте вдох и дышите спокойно.

Освоив это упражнение, вы обнаружите, что стали дышать ритмично. При внутреннем напряжении или повышенной возбудимости оно принесет вам облегчение.

В конце любого упражнения на дыхание необходимо так называемое очищающее дыхание, которое дает отдых легким. Для этого вдохните по методу полного дыхания, а затем выдыхайте воздух из легких серией редких выдохов, вытянув губы трубочкой, как для свиста.

Второй способ — переменное носовое дыхание. В этом случае вы используете метод полного ритмичного дыхания, но делаете вдох только через правую ноздрю (закрывая пальцем левую), а выдох — через левую (закрывая правую): затем вдох через левую, а выдох через правую и т. д.

У йогов существует целый ритуал закрывания ноздрей. Сначала сгибаются большой и средний пальцы: большим пальцем закрывается одна ноздря, а средним — другая. Я уверена, что использование именно этих пальцев не лишено основания, поскольку в системе йогов, как я уже говорила, каждое движение имеет строго определенный смысл. Но, с моей точки зрения, не будет большой ошибкой, если вы закрываете ноздри так, как вам удобно. Повторите это упражнение, вдыхая только через левую ноздрю, а выдыхая только через правую.

Существует вариант этого упражнения, который можно использовать как самостоятельный способ дыхания (следуя рекомендациям, изложенным выше): сделайте вдох через левую ноздрю (правая закрыта), задержите дыхание, а затем выдохните через правую ноздрю (левая закрыта). Вновь задержите дыхание и повторите упражнение, делая вдох через правую ноздрю, а выдох через левую и т. д.

Во время задержки дыхания подбородок должен быть плотно прижат к шейной впадине («замок» подбородка). Если одновременно напрягать мускулы лица, то упражнение будет очень эффективным для желез.

При овладении описанными способами дыхания следите за тем, чтобы воздух не слишком быстро выходил из легких, но в то же время, повторяю, никогда не напрягайте легкие.

С помощью дыхательных упражнений можно контролировать свои эмоции. Когда вы рассержены или чем-то очень озабочены, дыхание учащается. Глубокое, ритмичное дыхание поможет успокоить «разыгравшийся шторм».

Итак, правильное дыхание — важный пункт в нашей программе долголетия. Еще раз напомним два основных способа дыхания: полное, ритмичное и переменное носовое.

Глава X

РЕЛАКСАЦИЯ И ДОЛГОЛЕТИЕ

Важное место в программе долголетия занимает способность расслабляться (релаксировать). Овладев методами релаксации, вы сможете легко добиться успеха в любом начинании, сосредоточить свои мысли и усилия на решении поставленной задачи.

Известно, что напряжение, а тем более перенапряжение нарушают умственную деятельность, затрудняют кровообращение. В результате человек рано стареет, возникают различные недомогания.

Помните поговорку: «Поспешишь — людей насмешишь»? Спешка, стремление сделать сразу несколько дел — одна из причин создания напряжения. Тогда все затраченные усилия сводятся на нет, а полученный результат, как правило, отрицательный.

В этой связи мне вспоминается одно высказывание, которое очень подходит к теме нашего разговора: «Спешите медленно». Сегодня больницы, поликлиники переполнены людьми, которые как раз и не умеют этого делать.

Все процессы, происходящие в природе, основаны на единстве противоположностей: день сменяется ночью, после зимы наступают весна и лето и т. д. Точно так же после напряжения необходимо расслабление. К примеру, в предыдущих главах мы говорили о том, что бездеятельность или неправильное использование мышц вызывает их атрофию. В то же время после напряжения в процессе какой-либо деятельности мышцы должны отдохнуть, расслабиться — в противном случае нарушается нормальный ход физиологических процессов, что может иметь самые серьезные последствия.

Так что не стоит спорить с природой — последнее слово остается за ней. Если вы хотите быть здоровыми и прожить долгую жизнь, учитесь релаксации.

Как вы думаете, сколько людей действительно умеет полностью расслабляться? Оказывается, очень немного. Приглядитесь к окружающим — в транспорте, в театре, в ресторане. Одни переминаются с ноги на ногу, другие

теребят в руках билеты, перчатки, носовой платок, галстук, третьи беспрестанно щелкают замком сумочки. Все эти движения произвольны — это попытка подсознания уменьшить или устранить напряжение, скопившееся за день. В действительности же просто растрачивается нервная энергия, что только увеличивает напряжение и создает благоприятные условия для развития стресса.

Количество жертв собственной нервозности постоянно возрастает. Об этом свидетельствуют данные медиков, а также астрономическое количество потребляемых снотворных и успокаивающих средств.

Одним из современных средств снятия напряжения стали транквилизаторы. Это препараты, снимающие боль, притупляющие напряжение и создающие иллюзорное чувство успокоения. Сегодня они представляют реальную угрозу для физического и психического здоровья человека. Безусловно, в некоторых случаях их применение обоснованно, но гораздо чаще их считают панацеей от всех бед и принимают при ревматизме, артритах, аллергии и других заболеваниях.

Большинство транквилизаторов имеет побочные эффекты: неблагоприятно воздействуют на ткани и железы, а отсюда — на психику, эмоциональный настрой и даже характер. Известный американский врач Томас Парран особенно выделяет барбитураты — широко распространенные снотворные. Если постоянно принимать эти лекарства, считает он, могут развиваться отрицательные черты характера, а иногда и преступные наклонности.

Запомните: транквилизаторы или другие лекарственные препараты приносят лишь кратковременное облегчение, дают передышку на несколько часов. А когда действие препарата заканчивается, человек оказывается в худшем состоянии, чем до принятия лекарства.

Релаксацию нельзя купить в аптеке. Не продается там и здоровый сон. Нормальный, полноценный сон, способствующий восстановлению мозга и всего организма, должен наступить естественно, после полного расслабления. Но вся беда, повторяю, в том, что немногие умеют по-настоящему расслабляться. Накапливаемое за день напряжение не устраняется полностью, и тогда, просыпаясь утром, вы чувствуете разбитость и внутреннюю опустошенность.

Наступает состояние, называемое стрессовым синдромом. Преодолеть его можно при помощи релаксации (расслабления).

Как же научиться релаксировать? Начинать нужно с полного расслабления мышц.

Итак, сядьте на стул, спина прямая, позвоночник полностью прижат к спинке. Ноги слегка расставлены и полностью расслаблены; вы ощущаете их тяжесть. Руки свободно лежат на коленях, такие же расслабленные и тяжелые. Плечи опираются на спинку стула (если это возможно), голова слегка откинута назад. В этом положении мысленно повторяйте про себя: «Я отдыхаю. Мой мозг отдыхает. Мое тело отдыхает. Я полностью расслаблен».

Один из секретов эффективного отдыха и расслабления — удобное положение головы. Масса головы составляет $\frac{1}{20}$ от массы всего тела — достаточно тяжелая ноша для мышц шеи и позвоночника в течение суток. Дайте им возможность отдохнуть — и вы увидите, насколько улучшится ваше самочувствие.

Расслаблять мышцы тела можно и сидя в кресле (исходное положение то же), но при этом подложите небольшую подушку под шею (в углубление между плечами и головой).

Перед сном полезно выполнять упражнения на расслабление мышц. Встаньте прямо; мышцы в тонусе, но не напряжены, руки свободно опущены. Выполните несколько резких сжиманий и разжиманий пальцев рук; затем расслабьте их. Теперь несколько резких потряхиваний кистями и предплечьями. Расслабьте мышцы рук. Сделайте несколько круговых движений головой. Расслабьте мышцы головы и шеи. Затем выполните несколько небольших наклонов вперед, расслабляя мышцы живота и спины. Выпрямитесь, расслабьте мышцы ягодиц и бедер. Теперь наклоняйтесь еще ниже — так, чтобы голова и руки свободно свешивались вниз, пальцы касались пола. Если пальцы не касаются пола, попытайтесь просто выполнить несколько глубоких пружинящих наклонов. При этом ноги могут согнуться; упадите на пол, как будто вы мешок, который кто-то толкнул. Падение должно быть не резким, а мягким и спокойным.

Теперь спокойно встаньте и сразу ложитесь в постель. Она должна быть жесткая и ровная — никаких перин! Одеяло желательно легкое, но теплое, подушка — только одна.

Комната должна быть хорошо проветрена; в теплое время можете открыть окно, а зимой — только форточку.

Итак, лягте поудобнее на спину, закройте глаза и сосредоточьтесь на расслаблении — не позволяйте себе

думать ни о чем другом. Представьте, что ваше тело мягкое и податливое. Мысленно подтягивайте к себе левую ногу. Мысленный образ должен быть четким. А теперь бросайте ногу — она исчезает. То же сделайте с правой ногой. Представьте, что вы вытягиваете верхнюю часть туловища, а затем бросаете. То же сделайте с шеей и головой.

Сознание отключено, наступает сон.

Для более полного расслабления можете использовать формулу самовнушения. Мысленно совершите «путешествие» по всему телу, сверху вниз, произнося про себя: «Мой мозг расслаблен. Мышцы головы расслаблены. Мышцы шеи и плеч расслаблены». И так до кончиков пальцев ног. Затем скажите себе: «Я полностью расслаблен. Я ничего не хочу, кроме глубокого, полноценного сна. Я все больше и больше хочу спать».

Теперь повернитесь на правый бок, правую ногу немного согните в колене, левую ногу вытяните вперед. В этой позе позвоночник отдыхает, снимается напряжение, и вы спокойно засыпаете.

Техникой релаксации вам помогут также овладеть асаны йогов и упражнения на растягивание мышц. Однако релаксация будет неполной, если ваше сознание не отключится от забот или неприятностей минувшего дня.

Прежде всего устройтесь поудобнее. Дайте мысленную установку мышцам расслабиться (как было описано выше).

Представьте, что выбрасываете из своего сознания все обиды, неприятности, огорчения, как выбрасывают мусор и ненужный хлам. Мысленный образ должен быть очень отчетливым, и тогда вскоре наступит облегчение — как будто с плеч свалился тяжелый груз.

А теперь представьте, как энергия и оптимизм входят в ваше освобожденное сознание и целиком заполняют его. Яркий, четкий образ вызовет реальное физическое ощущение.

Во время выполнения упражнения дыхание глубокое, спокойное. Продолжительность релаксации — 10—15 минут.

Не считайте описанные релаксационные упражнения каким-то чудачеством — относитесь к ним серьезно. Они положительно влияют на подсознание, способствуют полному расслаблению мозга и тела, обеспечивают их нормальное функционирование. «Выброс» отрицательных эмоций, особенно перед сном, позволит вам сбросить душев-

ные силы для таких ситуаций, где они действительно будут необходимы.

Постоянно говорите себе, что подсознание поможет вам преодолеть все трудности, решить все проблемы, найти ответы на все вопросы. Оно имеет больше возможностей, чем сознание, «расставить все по своим местам». Если вы спокойно и твердо взглянете на интересующую вас проблему, а затем дадите установку своему подсознанию решить ее, оно это сделает, и весьма успешно.

Очень важно научиться оставлять все трудности и невзгоды за дверью спальни. Не пытайтесь искать выход из конфликтной ситуации или мысленно прокручивать возможные варианты решения проблемы, лежа в постели. Засыпать в возбужденном состоянии все равно что положить себе в пищу яд. Нарушается механизм деятельности пищеварительной системы, повышается кислотность внутренней среды — организм сигнализирует об опасности.

Так что если у вас появится 5—10 свободных минут, используйте их для релаксации. И не бойтесь переусердствовать: более полное расслабление позволит вам обрести мир в душе и благополучно достичь 180-летнего рубежа.

Глава XI ПЛАМЯ ЖИЗНИ

Головной мозг человека устроен исключительно сложно. Благодаря его развитию человек смог подняться на высшую ступень эволюционного развития.

В организме мозг выполняет функции «управляющего». Другие органы и системы «работают» на него, обеспечивая всем необходимым. Благополучие «управляющего» во многом зависит от исполнительности «работников». Если они отказываются подчиняться его командам, нарушается деятельность мозга, что, в свою очередь, негативно отражается на общем функциональном состоянии.

Все, о чем вы думаете, обязательно оставляет след в организме. Приятные мысли улучшают самочувствие. Дурные мысли отравляют существование, способны вызвать внутреннее напряжение, повышенную возбудимость и даже шоковое состояние. Все это в комплексе называется стрессовым синдромом.

Я знаю много примеров так называемого отбеливаю-

шего эффекта стрессового синдрома. Один мужчина в возрасте 32 лет поседел перед чрезвычайно серьезной операцией. Другому пришлось несколько часов пролежать на узком выступе под чаном с кипящим сахаром, и в результате в 25 лет он стал совершенно седым. Считается, что именно стрессовый синдром является причиной смертельного исхода многих серьезных заболеваний, независимо от официального диагноза медиков.

«Человек умирает, потому что думает», — говорят биологи. Я бы сказала иначе: «Человек умирает, потому что думает неправильно».

До недавнего времени многие не признавали тот факт, что мозг может оказать серьезное воздействие на здоровье человека. В центре внимания ученых и медиков находился организм, его функциональное состояние. Даже упоминание об экстрафизических воздействиях считалось эксцентричным или более чем странным. Постепенно отношение к этому вопросу стало меняться. В медицинских словарях появился термин «психофизическое воздействие». Таким образом, была признана тесная взаимосвязь мозга и тела.

Новая наука парапсихология помогла раскрыть огромные, поистине неисчерпаемые возможности головного мозга. Можно ли использовать эти возможности для достижения поставленной цели — для продления молодости, укрепления здоровья, увеличения продолжительности жизни? Ответ на этот вопрос может быть только положительным. Но тогда возникает другой вопрос: а что для этого нужно сделать?

Для того чтобы ваш мозг нормально функционировал в течение 180 лет, ему необходимо правильное питание. Очень важно, например, его обеспечение достаточным количеством ненасыщенных жирных кислот, основными пищевыми источниками которых являются льняное, подсолнечное, оливковое масла, а также масла ростков пшеницы.

Из минеральных веществ мозгу необходимы фосфор, сера, медь, цинк, кальций, железо и магний. Фосфор и фосфорные соединения способствуют образованию клеток мозга, сера нужна для насыщения их кислородом. Остальные минералы обеспечивают нормальную жизнедеятельность (основные пищевые источники см. в приложении 2).

Теперь несколько слов о «витаминах мозга».

Ему крайне необходимы витамин Е, а также витамины группы В (особенно В₁, В₃ и В₆). Если вы помните,

витамин В₃ (РР) применяется для лечения пеллагры — заболевания не только кожи, но и мозга. Витамин Е регулирует деятельность мозжечка, а также способствует «экономии» кислорода (пищевые источники витаминов см. в приложении 1).

Мозгу необходимо большое количество кислорода. В связи с этим вам будет полезно знать, какие продукты питания способствуют его насыщению кислородом. Это картофель, петрушка, мята, хрен, редис, лук, помидоры.

Как и любому другому органу, мозгу после активной работы необходим отдых. При напряженной умственной деятельности старайтесь не перенапрягаться. В то же время от бездействия мозг становится ленивым, и тогда вы тратите много времени на решение пустяковых проблем.

Некоторые специалисты считают, что интенсивность деятельности мозга уменьшается уже к 45 годам, а в 75 лет человек теряет способность к творческому мышлению. Однако можно привести множество фактов из жизни выдающихся людей, которые свидетельствуют об обратном. Например, свое главное открытие Галилей сделал в возрасте 70 лет. Бенджамин Франклин написал знаменитую автобиографию, когда ему исполнилось 80 лет. Дарвину было за шестьдесят, когда его книга «Происхождение человека» потрясла весь мир. Клара Бартен торжественно провозгласила о создании Американской национальной ассоциации первой помощи в 84 года. А в возрасте 89 лет она научилась печатать на пишущей машинке.

Приводя эти и другие подобные примеры, я вовсе не хочу сказать, что каждый из вас должен оставить свой след в истории. Ваша задача гораздо проще: обеспечить свой мозг всем необходимым для нормальной деятельности, чтобы даже в преклонном возрасте вы сохраняли ясность ума и трезвость мышления.

Когда говорят о пламени жизни, пылающем в мозгу, это не поэтический образ, а реальность. Мозг является мощным энергетическим источником, а энергия, которую он вырабатывает, — это сама жизнь. И если вы не будете подпитывать этот источник необходимым топливом, пламя жизни угаснет.

Для того чтобы заставить мозг «работать на себя», |вы должны подключить подсознание, используя методы самовнушения и контролируемого воображения.

Вначале рассмотрим метод самовнушения. В предыдущей главе я приводила несколько формул самовнушения, способствующих полному расслаблению. Использо-

ние этих формул особенно эффективно перед сном. В это время подсознание наиболее восприимчиво, потому что сознание притупляется и уже не в состоянии опровергнуть внушаемую установку или усомниться в ее достоверности.

Все виды внушения строятся по единому принципу: подсознание принимает как истину любую многократно повторенную (с убежденностью) установку. Внушение или самовнушение не даст положительного результата, если вы будете отвлекаться на что-нибудь постороннее.

Внушаемая установка выходит за пределы сознания и прочно «оседает» в головном мозге. Вам кажется, что вы забыли о ней, но рано или поздно она обязательно проявится в той или иной форме.

Итак, вы должны «заложить» в свой мозг мысль о том, что долголетие, продление молодости и здоровья вполне возможны. Постоянно внушайте себе, что каждая клеточка вашего организма обновляется, кровь становится чистой и свежей, мышцы — гибкими и эластичными, железы и все остальные органы функционируют отлично, все процессы в организме протекают нормально. Сформулируйте все это в одной короткой фразе и повторяйте ее каждую свободную минуту (например, в транспорте и обязательно перед сном). Засыпая, вновь повторите эту фразу — для большей эффективности ее действия.

В основе метода контролируемого воображения лежит способность к созданию мысленных образов. Это означает, что в воображении моделируются те изменения в организме, которые вы хотите иметь в реальности. Мысленный образ, который закладывается в подсознание, должен быть очень четким и ярким — тогда подсознание сможет дать команду соответствующим органам и тканям. Чем чаще вы будете представлять данный образ, тем скорее начнется процесс обновления. А полученный результат может быть просто поразительным.

При создании мысленного образа не забывайте о том, что желать следует только реальных изменений. Например, если вы хотите стать на 10 см выше и будете представлять себя таким, то при всем своем желании вряд ли подрастете.

При здоровом образе жизни очень легко поверить — и это уже доказано, — что организм способен обновляться, здоровье улучшаться, молодость и жизненные силы возвращаться. Повторяйте про себя как можно чаще, что становитесь моложе, что здоровье и самочувствие

улучшается, и с каждым днем будете приближаться к тому идеальному мысленному образу, который создали для себя сами.

В этой главе я попыталась показать вам, насколько велико могущество головного мозга. Он может повести вас по пути долголетия, а может приблизить ваш смертный час. Таким образом, мозг способен стать созидающей или разрушающей силой — в зависимости от того, насколько правильно вы будете его использовать.

ВТОРАЯ МОЛОДОСТЬ **[вместо заключения]**

Кто из вас не хочет всегда быть молодым! Люди среднего и пожилого возраста грустят о безвозвратно ушедшей молодости, а молодежь мечтает о том, чтобы эта прекрасная пора никогда не кончалась.

Не удивительно, что многие говорят: «Зачем нужно жить до 180 лет?» — полагая, что продление жизни означает продление периода старения и старости со всеми негативными последствиями. Но ведь основная идея долголетия как раз и заключается в продлении молодости и жизнеспособности, восстановлении энергии и укреплении здоровья.

Я твердо верю, что у каждого человека есть возможность прожить счастливую, полноценную жизнь. Я не могу вернуть вам молодость или утраченное здоровье. В этом вы можете помочь себе только сами, если захотите. Помните, что нет предела продолжительности жизни, — его вы должны установить для себя сами. Не откладывайте на завтра — начните путь к долголетию прямо сейчас.

В этой книге на основе экспериментальных научных данных и собственного практического опыта я попыталась показать вам способы достижения этой цели.

И однажды наступит прекрасный день, который станет началом второй молодости. Вы ощутите эмоциональный подъем, необычайный прилив сил и энергии. У вас появится желание жить!

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Основные пищевые источники витаминов

Витамин А (ретинол)

масло сливочное
сливки
яичный желток
рыбий жир
почки
салат-латук
печень
молоко

Провитамин А (каротин)

абрикосы
морковь
печень рыб
зеленые овощи
капуста
салат-латук
картофель
слива
зеленые части растений
желтые фрукты

Витамин В₁ (тиамин)

спаржа
ячмень
фасоль
картофель
печень
отруби
орехи (арахис, лесные, грецкие)
бобы сушеные
дрожжи
почки
овес
хлеб из муки грубого помола
цельные зерна пшеницы

Витамин В₂ (рибофлавин)

миндаль
яблоки
бобы сушеные

зеленая фасоль
говядина
пивные дрожжи
капуста
сыр
яйца
лук-порей
печень
молоко
горох
картофель
помидоры
репа
цельные зерна пшеницы

Витамин В₆ (пиридоксин)

дрожжи
яичный желток
печень
рыба
говядина
бобовые культуры
отруби
молоко
хлеб из муки грубого помола
каши из недробленых круп

Витамин В₃, или РР (ниацин, никотиновая кислота)

дрожжи
пивные дрожжи
молоко
печень
почки
мясо
гречиха
грибы
соя
пророщенная пшеница
каши из недробленых круп

Витамин В₅
(пантотеновая кислота)
дрожжи
пивные дрожжи
яичный желток
почки
печень
молоко (сухое)
зеленые части растений
арахис
каши из недробленных круп

Витамин В₉ (фолиевая кислота)
пивные дрожжи
почки
салатные овощи
печень

Витамин В₁₂ (цианкобаламин)
печень
почки
пивные дрожжи
молоко
яйца
соя

Другие витамины группы В
(инозит, холин)
йогурт
творог
сыр
бобовые культуры
капуста
свекла
мясо
рыба
яйца
картофель
дыни
апельсины
зеленый горошек

Витамин С
(аскорбиновая кислота)
черная смородина
капуста
цитрусовые (особенно лимоны,
апельсины)
грибы
кресс-салат
красный перец
помидоры
зелень репы
плоды шиповника

Витамин D (кальциферол)
печень
масло сливочное
сыр
яичный желток
печень рыб
сельдь
макрель
скумбрия
тунец
молоко

Витамин E (токоферол)
печень
яичный желток
салат-латук
листья салата
масло подсолнечное
пророщенная пшеница
каши из недробленных круп

Витамин H (биотин)
яичный желток
дрожжи
цветная капуста

Приложение 2

Основные пищевые источники важнейших минеральных веществ

Алюминий
широко представлен во всех
продуктах питания

Мышьяк
широко представлен во всех
продуктах растительного и
животного происхождения
(за исключением сахара)

Бор
овощи
мясо

Кальций
яблоки
абрикосы
свекла
ежевика

капуста
морковь
сыр
вишня
огурцы
смородина
яйца
свинина
крыжовник
виноград
зеленые овощи
мед
салат-латук
молоко
сливки
ботва молодой репы
фасоль
миндаль
лук
апельсины
персики
ананасы
редис
клубника
цельные зерна пшеницы

Кобальт
молоко
яйца
почки
печень
масло топленое

Медь
молоко
спаржа
ячмень
чечевица
печень
грибы
орехи
петрушка
пророщенная пшеница
яичный желток
хлеб ржаной

Фтор
питьевая вода
мясо
овощи

Йод
спаржа
свекла
темные ягоды
печень трески

рыба (океаническая)
лук-порей
салат-латук
дыня
грибы
лук
зеленый горошек
редис
морская капуста
клубника
помидоры
репа

Железо
фасоль
капуста
ботва моркови
вишня
смородина
листья одуванчика
зеленые овощи
сухофрукты
яичный желток
свинина
рыба (белая)
крыжовник
почки
печень
грибы
горчица
кресс-салат
крапива
овсянка
апельсины
горох
мята
ананасы
редис
рис
малина
моллюски
клубника
помидоры
ботва молодой репы
цельные зерна пшеницы

Магний
миндаль
яичный желток (сырой)
салат-латук
печень
мята
цикорий
оливки
петрушка
арахис

картофель
тыква
слива
грецкие орехи
цельные зерна пшеницы

Фосфор

бобы
цветная капуста
сельдерей
сыр
печень трески
огурцы
яичный желток
рыба
салат-латук
мясо
грибы
арахис
горох
редис
лосось
сардины
креветки
соя
грецкие орехи
пророщенная пшеница
цельные зерна пшеницы

Кремнезем

спаржа
огурцы
сельдерей
листья одуванчика
лук-порей
молоко
картофель
редис
клубника
репа

семечки подсолнуха
помидоры
цельные зерна пшеницы

Калий

спаржа
капуста
картофель
огурцы
листья одуванчика
грейпфруты
петрушка
редис
помидоры
курага
изюм
чернослив
бобовые культуры
хлеб ржаной
крупя овсяная

Сера

миндаль
капуста
морковь
огурцы
яичный желток
свинина
чеснок
крыжовник
ипжир
земляника
салат-латук
лук
картофель
редис

Цинк

пшеничные отруби
пророщенная пшеница

Приложение 3

Пищевые источники некоторых жизненно важных элементов

Аминокислоты

Аргинин (необходим для половых желез)
яйца
молоко
овес
цельные зерна пшеницы
дрожжи

Цистин и глутаминовая кислота

(необходимы для поджелудочной железы)
Большинство белковых продуктов (особенно молоко)

Тирозин (необходим для щитовидной железы и надпочечников)

Большинство белковых продуктов
(особенно молоко)

Кислород (помимо поглощаемого при дыхании; особенно необходим для головного мозга)
хрен
мята
лук
петрушка
картофель

редис
помидоры

Ненасыщенные жирные кислоты
мозги
яичный желток
свиной жир
масло оливковое
масло подсолнечное
масло кукурузное
пророщенная пшеница

Приложение 4

Продукты питания, необходимые для работоспособности головного мозга

яблоки
абрикосы
говядина
мозги
брюссельская капуста
морковь
цветная капуста
сельдерей
огурцы
вишня
смородина
сухофрукты
яичный желток (сырой)
свинина
рыба
чеснок
крыжовник
виноград
хрен

почки
свиной жир (топленый)

салат-латук
печень
молоко
мята
грибы
горчица
масло сливковое
лук
апельсины
горох
картофель
петрушка
малина
клубника
соевые бобы
ботва репы
пророщенная пшеница
хлеб из муки грубого помола
масло подсолнечное
продукты моря

Приложение 5

Стакан молока... кусочек отварного мяса... яблоко... ломтик хлеба...
Какие питательные вещества они содержат? Какова их питательная
ценность?

Ответы на эти и другие подобные вопросы вы найдете в приведенной
ниже таблице. Она поможет вам составить сбалансированное меню,
а также будет полезна для диетологов и врачей.

В таблице приведена питательная (биологическая) ценность наиболее
часто употребляемых продуктов питания. Они объединены в следующие
группы: молоко и молочные продукты, яйца, мясо и домашняя птица,

рыба и продукты моря, бобовые культуры и орехи, овощи, фрукты, мучные и крупяные изделия, жиры и масла, сахар и сладости, другие продукты.

Питательная ценность продуктов определяется по содержанию в них белков, жиров, углеводов, минеральных веществ (кальция и железа) и витаминов (А, В₁, В₂, В₃ (РР), С). Калорийность продукта указана в графе «Энергетическая ценность».

Большинство продуктов приведено в виде, готовом для употребления.

Единицы массы

1 фунт = 16 унциям = 453,6 грамма

1 унция = 28,35 грамма

3,5 унции \approx 100 граммам

1 кварта = 2 пинтам = 4 чашкам = 0,95 литра

1 чашка = 0,5 пинты = 244 граммам

1 пинта = 0,47 литра

1 столовая ложка = 3 чайным ложкам.

Биологическая ценность продуктов питания

Вид продукта, масса, г	Вода, %	Энерге- тичес- кая цен- ность, кал	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Минеральные в-ва, мг		Витамины				
						кальций	железо	А, межд. ед.	В ₁ , мг	В ₂ , мг	В ₆ , или РР, мг	С, мг
<i>Молоко и молочные продукты</i>												
1. Молоко коровье:												
а) цельное 1 чашка	87	165	9	10	12	285	0,1	390	0,08	0,42	0,2	2
б) снятое 1 чашка	90	90	9	следы	13	298	0,1	10	0,10	0,44	0,2	2
в) пахта 1 чашка	90	90	9	следы	13	298	0,1	10	0,10	0,44	0,2	2
г) сухое 1 чашка	2	515	27	28	39	968	0,5	1,160	0,30	1,50	0,7	6
д) сухое обезжиренное 1 чашка	3	290	29	1	42	1,040	0,5	20	0,28	1,44	0,7	6
2. Молоко козье (цельное) 1 чашка	88	165	8	10	11	315	0,2	390	0,10	0,27	0,7	2
3. Сливки:												
а) пополам с молоком:												
1 чашка	80	330	8	29	11	259	0,1	1,190	0,07	0,39	0,1	2
1 ст. л.	80	20	следы	2	1	16	0	70	0	0,02	0	следы
б) взбитые:												
1 чашка	61	745	6	78	8	196	0,1	3,200	0,06	0,29	0,1	следы
1 ст. л.	61	45	следы	5	1	12	0	200	0	0,02	0	следы
4. Сыр:												
а) рокфор 1 унция	40	105	6	9	следы	122	0,2	350	0,01	0,17	0,1	0
б) чеддер 1 унция	39	105	7	9	следы	214	0,2	350	следы	0,12	следы	0
в) домашний:												
1 чашка	78	249	30	11	6	207	0,9	430	0,07	0,66	0,2	0
1 унция	78	30	4	1	1	25	0,1	50	0,01	0,08	следы	0
г) сливочный:												
1 унция	51	105	2	11	1	18	0,1	440	следы	0,07	следы	0
1 ст. л.	51	55	1	6	следы	9	следы	230	следы	0,04	следы	0

Вид продукта, масса, г	Вода, %	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Минеральные в-ва, мг		Витамины				
						кальций	железо	А, межд. ед.	В ₁ , мг	В ₂ , мг	В ₁₂ или РР, мг	С, мг
д) швейцарский 1 унция	39	105	7	8	1	271	0,3	320	0,01	0,06	следы	0
5. Йогурт 1 чашка	89	120	8	4	13	295	0,1	170	0,09	0,43	0,2	2
6. Яйца:												
а) сырые 1 шт.	74	80	6	6	следы	27	1,1	590	0,05	0,15	следы	0
б) белок 1 шт.	88	15	4	следы	следы	3	следы	0	следы	0,09	следы	0
в) желток 1 шт.	51	60	3	5	следы	24	0,9	580	0,04	0,07	следы	0
г) вареные 2 шт.	74	160	13	12	1	54	2,3	1,180	0,09	0,28	0,1	0
д) омлет из 1 яйца	72	110	7	8	1	51	1,1	690	0,05	0,18	следы	0
<i>Мясо и домашняя птица</i>												
7. Ветчина (горячего или холодного копчения) 2 кусочка	8	95	5	8	1	2	0,5	0	0,03	0,05	0,8	—
8. Гамбургер 3 унции	54	245	21	17	0	9	2,7	30	0,07	0,02	4,6	—
9. Говядина жареная (мякоть):												
а) жирная	56	220	23	14	0	10	3,0	30	0,06	0,18	4,2	—
б) постная	63	130	21	4	0	9	2,7	10	0,05	0,16	3,8	—
10. Цыпленок:												
а) отварной (без костей) 3 унции	61	185	23	9	0	10	1,4	260	0,04	0,15	7,1	—
б) жареный (грудка с костью) 3 унции	52	215	24	12	—	10	1,1	60	0,03	0,06	9,4	—
11. Баранина жареная:												
а) жирная	47	405	25	33	0	10	3,0	—	0,14	0,25	5,5	—
б) постная	62	140	21	6	0	9	2,5	—	0,11	0,20	4,5	—

Вид продукта, масса, г	Вода, %	Энерге- тичес- кая цен- ность, кал	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Минеральные в-ва, мг		Витамины				
						кальций	железо	А, межд. ед.	В ₁ , мг	В ₂ , мг	В ₃ , или РР, мг	С, мг
12. Свинина жареная:												
а) жирная	42	260	16	21	0	8	2,2	0	0,63	0,18	3,8	—
б) постная	53	130	15	7	0	7	1,9	0	0,54	0,16	3,3	—
13. Телятина:												
а) отбивная 3 унции	60	185	23	9	0	9	2,7	—	0,06	0,21	4,6	—
б) жареная с жиром 3 унции	55	305	23	14	0	10	2,9	—	0,11	0,26	6,6	—
14. Колбаса:												
а) свиная	55	340	18	29	0	10	2,6	0	0,23	0,27	3,4	—
б) языковая говяжья	61	205	18	14	следы	7	2,5	—	0,04	0,26	3,1	—
<i>Рыба и продукты моря</i>												
15. Крабы	77	90	14	2	1	38	0,8	—	0,04	0,05	2,1	—
16. Рыбные палочки 10 шт.	66	400	38	20	15	25	0,9	—	0,09	0,16	3,6	—
17. Пикша жареная	67	135	16	5	6	15	0,5	50	0,03	0,08	2,2	—
18. Скумбрия:												
а) жареная, атлантическая 3 унции	62	200	19	13	0	5	1,0	450	0,13	0,23	6,5	—
б) консервированная тихо- океанская	66	155	18	9	0	221	1,9	20	0,03	0,28	7,4	—
19. Морской окунь жареный	59	195	16	11	6	14	1,3	50	0,09	0,10	1,7	—
20. Сардины атлантические	57	180	22	9	1	367	2,5	190	0,02	0,18	4,6	—
21. Креветки консервированные	66	110	23	1	—	98	2,6	50	0,01	0,03	1,9	—

Вид продукта, масса, г	Вода, %	Энергетическая ценность, кал	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Минеральные в-ва, мг		Витамины				
						кальций	железо	А, межд. ед.	В ₁ , мг	В ₂ , мг	В ₃ , или РР, мг	С, мг

Бобовые культуры и орехи:

22. Фасоль консервированная													
а) цветная 1 чашка	76	230	15	1	42	74	4,6	0	0,13	0,13	1,5	следы	
б) белая в томатном соусе 1 чашка	69	315	16	1	60	183	5,2	140	0,13	0,10	1,3	5	
23. Горох 1 чашка	70	290	20	1	52	28	4,2	120	0,36	0,22	2,2	следы	
24. Миндаль	5	850	26	77	28	332	6,7	0	0,34	1,31	5,0	следы	
25. Арахис жареный 1 ст. л	2	50	2	4	2	6	0,2	0	0,03	0,01	1,5	0	
26. Орехи грецкие 1 чашка	3	790	26	75	19	следы	7,6	380	0,28	0,14	0,9	—	

Овощи

27. Капуста:													
а) брюссельская (сырая) 1 чашка	85	60	6	1	12	44	1,7	520	0,05	0,16	0,6	61	
б) белокочанная (сырая) 1 чашка	92	25	1	следы	5	46	0,5	80	0,06	0,05	0,3	50	
в) цветная (отварная) 1 чашка	92	30	3	следы	6	26	1,3	110	0,07	0,10	0,6	34	
28. Морковь:													
а) сырая 1 шт.	88	20	1	следы	5	20	0,4	6,00	0,03	0,03	0,3	3	
б) отварная 1 шт.	92	45	1	1	9	38	0,9	18,130	0,07	0,07	0,7	6	
29. Сельдерей свежий (порезанный) 1 чашка	94	5	1	следы	1	20	0,2	0	0,02	0,02	0,2	3	

Вид продукта, масса, г	Вода, %	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Минеральные в-ва, мг		Витамины				
						кальций	железо	А, межд. ед.	В ₁ , мг	В ₂ , мг	В ₃ , или РР, мг	С, мг
30. Огурец свежий (очищенный) 1 шт.	95	25	1	следы	6	21	0,6	0	0,07	0,09	0,4	18
31. Зелень одуванчика (отварная) 1 чашка	86	80	5	1	16	337	5,6	27,310	0,23	0,22	1,3	29
32. Салат-латук 2 больших листа или 4 маленьких	95	5	1	следы	1	11	0,2	270	0,02	0,04	0,1	4
33. Лук репчатый:												
а) сырой 1 луковица	88	50	2	следы	11	35	0,6	60	0,04	0,04	0,2	10
б) отварной 1 чашка	90	80	2	следы	18	67	1,0	110	0,04	0,06	0,4	13
34. Лук зеленый молодой 6 луковиц	88	25	следы	следы	5	68	0,4	30	0,02	0,02	0,1	12
35. Петрушка свежая (порезанная) 1 чашка	84	1	следы	следы	следы	7	0,2	290	следы	0,01	0,1	7
36. Зеленый горошек:												
а) отварной 1 чашка	82	110	8	1	19	35	3,0	1,150	0,40	0,22	3,7	24
б) консервированный 1 чашка	82	170	8	1	32	62	4,5	1,350	0,28	0,15	2,6	21
37. Перец сладкий:												
а) свежий зеленый (без семян) 1 шт.	93	15	1	следы	3	6	0,4	260	0,05	0,05	0,3	79
б) свежий красный (без семян) 1 шт.	91	20	1	следы	4	8	0,4	2,670	0,05	0,05	0,3	122
в) консервированный 1 шт.	92	10	следы	следы	2	3	0,6	870	0,01	0,02	0,1	36
38. Картофель:												
а) печеный 1 шт.	75	90	3	следы	21	9	0,7	следы	0,10	0,04	1,7	20
б) отварной в мундире 1 шт.	80	105	3	следы	23	10	0,8	следы	0,13	0,05	2,0	22

Вид продукта, масса, г	Вода, %	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Минеральные в-ва, мг		Витамины				
						кальций	железо	А, межд. ед.	В ₁ , мг	В ₂ , мг	В ₃ или РР, мг	С, мг
в) отварной очищенный 1 шт.	80	90	3	следы	21	9	0,7	следы	0,11	0,04	1,4	20
г) жаренный во фритюре 10 ку- сочков	45	155	2	7	20	9	0,7	следы	0,06	0,04	1,8	8
39. Тыква консервированная 1 чашка	90	75	2	1	18	46	1,6	7,750	0,04	0,14	1,2	—
40. Редис (среднего размера) 4 шт.	94	10	следы	следы	2	15	0,4	10	0,01	0,01	0,1	10
41. Шпинат:												
а) отварной 1 чашка	91	45	6	1	6	223	3,6	21,200	0,14	0,36	1,1	54
б) консервированный 1 чашка	91	45	6	1	6	223	3,6	13,740	0,04	0,21	0,7	26
42. Помидоры:												
а) свежие (среднего размера) 1 шт.	94	30	2	следы	6	16	0,9	1,640	0,08	0,06	0,8	35
б) консервированные 1 чашка	94	45	2	следы	9	27	1,5	2,540	0,14	0,08	1,7	40
в) томатный сок 1 чашка	94	50	2	следы	10	17	1,0	2,540	0,12	0,07	1,8	38
43. Репа отварная 1 чашка	92	40	1	следы	9	62	0,8	следы	0,06	0,09	0,6	28
Фрукты												
44. Яблоки:												
а) свежие (среднего размера) 1 шт.	85	70	следы	следы	18	8	0,4	50	0,04	0,02	0,1	3
б) яблочный сок 1 чашка	86	125	следы	0	34	15	1,2	90	0,05	0,07	следы	2
в) повидло из яблок 1 чашка	80	185	следы	следы	50	10	1,0	80	0,05	0,03	0,1	3
45. Абрикосы:												
а) свежие 3 шт.	107	85	55	1	—	14	18	0,5	2,890	0,03	0,04	10

Вид продукта, масса, г	Вода, %	Энергетическая ценность, кал	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Минеральные в-ва, мг		Витамины				
						кальций	железо	А, межд. ед.	В ₁ , мг	В ₂ , мг	В ₃ , или РР, мг	С, мг
б) консервированные с сиропом 1 чашка	77	220	2	следы	57	28	0,8	4,520	0,05	0,06	0,9	10
46. Бананы 1 шт.	76	85	1	следы	23	8	0,7	190	0,05	0,06	0,7	10
47. Ежевика 1 чашка	85	85	2	1	19	46	1,3	290	0,05	0,06	0,5	30
48. Вишня:												
а) свежая 1 чашка	83	65	1	1	15	19	0,4	650	0,05	0,06	0,4	9
б) консервированная 1 чашка	88	105	2	1	26	37	0,7	1,680	0,07	0,06	0,4	13
49. Клюква (сок с добавлением сахара) 1 чашка	48	550	следы	1	142	22	0,8	80	0,06	0,06	0,3	5
50. Грейпфруты:												
а) белый ¹ / ₂ шт.	89	50	1	следы	14	21	0,5	10	0,05	0,02	0,2	50
б) розовый ¹ / ₂ шт.	89	55	1	следы	14	21	0,5	590	0,05	0,02	0,2	48
в) консервированный в сиропе 1 чашка	81	170	1	следы	44	32	0,8	20	0,07	0,04	0,5	75
г) сок свежий 1 чашка	90	95	1	следы	23	22	0,5	20	0,09	0,04	0,4	92
д) сок консервированный (с до- бавлением сахара) 1 чашка	89	100	1	следы	24	20	1,0	20	0,07	0,04	0,4	84
51. Виноград 1 чашка	81	100	1	следы	26	18	0,6	150	0,08	0,04	0,4	7
52. Лимоны:												
а) свежие (среднего размера) 1 шт.	90	20	1	следы	6	18	0,4	10	0,03	0,01	0,1	38
б) сок свежий: 1 чашка	91	60	1	следы	20	17	0,5	40	0,08	0,03	0,2	113

Вид продукта, масса, г	Вода, %	Энергетическая ценность, кал	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Минеральные в-ва, мг		Витамины				
						кальций	железо	А, межд. ед.	В ₁ , мг	В ₂ , мг	В ₃ , или РР, мг	С, мг
1 шт. л.	91	5	следы	следы	1	1	следы	следы	следы	следы	следы	7
53. Апельсины:												
а) свежие (среднего размера)												
1 шт.	86	70	1	следы	18	63	0,3	290	0,12	0,03	0,4	66
б) сок консервированный (без добавления сахара) 1 чашка	87	120	2	следы	28	25	1,0	500	0,17	0,05	0,6	100
54. Персики:												
а) свежие (среднего размера)												
1 шт.	89	35	1	следы	10	9	0,5	1,320	0,02	0,05	1,0	7
б) консервированные 1 чашка	79	200	1	следы	52	10	0,8	1,100	0,02	0,06	1,4	7
55. Груши:												
а) свежие (среднего размера)												
1 шт.	83	100	1	1	25	13	0,5	30	0,04	0,07	0,2	7
б) консервированные 1 чашка	80	195	1	1	50	13	0,5	следы	0,03	0,05	0,3	4
56. Ананасы:												
а) свежие (порезанные доль- ками) 1 чашка	85	75	1	следы	19	22	0,4	180	0,12	0,04	0,3	33
б) консервированные (порезан- ные дольками) в собственном соку 1 большая долька + 2 ст. ложки сока	78	95	следы	следы	26	35	0,7	100	0,09	0,02	0,2	11
в) сок консервированный 1 чашка	86	120	1	следы	32	37	1,2	200	0,13	0,04	0,4	22

Вид продукта, масса, г	Вода, %	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Минеральные в-ва, мг		Витамины					
						кальций	железо	А, межд. ед.	В ₁ , мг	В ₂ , мг	В ₃ , или РР, мг	С, мг	
57. Слива:													
а) свежая 1 шт.	79	185	1	следы	50	20	2,7	560	0,07	0,06	0,9	3	
б) консервированная (с сиропом) 1 чашка	79	90	следы	следы	25	10	1,3	280	0,03	0,03	0,5	1	
58. Чернослив:													
а) сырой 4 шт.	24	70	1	следы	19	14	1,0	430	0,02	0,05	0,4	1	
б) отварной 1 чашка	65	305	3	1	81	60	4,5	1,850	0,08	0,19	1,8	3	
59. Изюм 1 чашка	18	460	4	следы	124	99	5,6	30	0,18	0,13	0,9	2	
60. Малина свежая 1 чашка	84	70	1	1	17	27	1,1	160	0,03	0,09	0,9	31	
61. Клубника свежая 1 чашка	90	55	1	1	13	31	1,5	90	0,04	0,10	0,9	87	
62. Мандарины:													
а) свежие (среднего размера) 1 шт.	87	40	1	следы	10	34	0,3	360	0,05	0,01	0,1	26	
б) сок (без добавления сахара) 1 чашка	89	105	1	следы	25	45	0,5	1,050	0,14	0,04	0,3	56	
63. Арбуз 1 долька	92	120	2	1	29	39	0,9	2,530	0,20	0,22	0,7	26	
<i>Мучные и крупяные изделия</i>													
64. Хлеб из пшеничной муки 1 батон	36	1,225	39	15	229	318	10,9	следы	1,13	0,77	10,4	следы	
65. Панировочные сухари 1 чашка	6	345	11	4	65	107	3,2	следы	0,19	0,26	3,1	следы	
66. Макароны:													
а) отваренные в течение													

Вид продукта, масса, г	Вода, %	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Минеральные в-ва, мг		Витамины				
						кальций	железо	А, межд. ед.	В ₁ , мг	В ₂ , мг	В ₃ или РР, мг	С, мг
8—10 мин 1 чашка	64	190	6	1	39	14	0,6	0	0,02	0,02	0,5	0
б) отварные с сыром 1 чашка	58	475	18	25	44	394	2,0	970	0,22	0,46	1,9	следы
67. Лапша отварная 1 чашка	70	200	7	2	37	16	1,0	60	0,04	0,03	0,7	0
68. Рис:												
а) отварной 1 чашка	171	200	4	следы	44	13	0,5	0	6,02	6,01	0,7	0
б) рисовые хлопья 1 чашка	5	115	2	следы	26	9	0,5	—	0,11	0,01	1,7	0
69. Сдобные булочки 1 шт.	31	115	3	2	20	28	0,3	следы	0,02	0,03	0,3	следы
<i>Жиры и масла</i>												
70. Масло сливочное 1 ст. л.	16	100	следы	11	следы	3	следы	460	—	—	—	0
71. Жир свиной:												
1 чашка	0	1,985	0	220	0	0	0	0	0	0	0	0
1 ст. л.	0	135	0	14	0	0	0	0	0	0	0	0
72. Масло растительное:												
1 чашка	0	1,770	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0
1 ст. л.	0	110	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0
73. Маргарин:												
1 чашка	16	1,615	1	181	1	45	следы	7,400	—	—	—	0
1 ст. л.	16	100	следы	11	следы	3	следы	460	—	—	—	0
74. Масло оливковое 1 ст. л.	0	125	0	14	0	0	0	—	0	0	0	0
75. Масло соевое 1 ст. л.	0	125	0	14	0	0	0	—	0	0	0	0

Вид продукта, масса, г	Вода, %	Энергетическая ценность, кал	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Минеральные в-ва, мг		Витамины					
						кальций	железо	А, межд. ед.	В ₁ , мг	В ₂ , мг	В ₃ , или РР, мг	С, мг	
<i>Сахар и сладости</i>													
76. Карамель 1 унция	7	120	1	3	22	36	0,7	50	0,01	0,04	следы	следы	
77. Конфеты шоколадные 1 унция	1	145	2	9	16	61	0,3	40	0,03	0,11	0,2	0	
78. Леденцы 1 унция	1	110	0	0	28	0	0	0	0	0	0	0	
79. Шоколадный крем 1 ст. л.	39	40	следы	следы	11	3	0,3	—	—	—	—	—	
80. Мед 1 ст. л.	20	60	следы	0	17	1	0,2	0	следы	0,01	следы	1	
81. Джем, варенье 1 ст. л.	28	55	следы	следы	14	2	0,1	следы	следы	следы	следы	1	
82. Фруктовое желе 1 ст. л.	34	50	0	0	13	2	0,1	следы	следы	следы	следы	1	
83. Сахар 1 чашка	следы	770	0	0	199	—	—	0	0	0	0	0	
84. Шоколад горький 1 унция	2	145	2	15	8	28	1,2	20	0,01	0,06	0,03	0	
85. Шоколад сладкий 1 унция	1	135	1	8	18	18	0,8	10	0,1	0,04	0,2	0	
86. Шербет 1 чашка	68	235	3	следы	58	96	0,1	0	0,03	0,15	0,1	0	
<i>Другие продукты</i>													
87. Пиво 1 чашка	90	(16)	1	следы	11	10	следы	0	следы	0,06	0,4	0	
88. Желатин 1 ст. л.	13	35	9	следы	76	0	0	0	0	0	0	0	
89. Дрожжи:													
а) свежие, прессованные 1 унция	71	25	3	следы	13	4	1,4	следы	0,20	0,47	3,2	следы	
б) сухие 1 унция	5	80	10	следы	11	12	4,6	следы	0,66	1,53	10,4	следы	
90. Майонез 1 ст. л.	14	110	следы	12	следы	2	0,1	40	следы	следы	следы	0	
91. Грибы консервированные 1 чашка	93	30	3	следы	9	17	2,0	0	0,04	0,60	4,8	—	

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие к русскому изданию	5
Глава I. 180 лет — это совсем немного	7
Глава II. Победа над старостью	11
Глава III. Основные аспекты программы долголетия	17
Глава IV. Как правильно питаться	24
Глава V. Потребности желез внутренней секреции	29
Глава VI. Минеральные вещества	35
Глава VII. Волшебная сила витаминов	44
Глава VIII. Секрет молодости	52
Глава IX. Учимся у йогов	59
Глава X. Релаксация и долголетие	67
Глава XI. Пламя жизни	71
Вторая молодость (вместо заключения)	75
Приложения	76

Для массового читателя

Серия «Физкультура и здоровье»

Джустин Гласс

ЖИТЬ ДО 180 ЛЕТ

Заведующая редакцией *Е. П. Семашко*

Редактор *М. Л. Амосова*

Художник *Е. Л. Вельчинский*

Художественный редактор *А. Г. Сауков*

Технический редактор *С. С. Басипова*

Корректор *З. Г. Самылкина*

ИБ № 2855

Сдано в набор 05.12.90. Подписано к печати 13.03.91.

Формат 84×108/32. Бумага тип. № 2. Гарнитура таймс.

Высокая печать. Усл. п. л. 5,04. Усл. кр.-отт. 5,67. Уч.-изд. л. 5,17.

Тираж 500 000 экз. Издат. № 8451. Заказ 1375. Цена 2 р. 30 к.

Ордена Почета издательство «Физкультура и спорт»

Госкомпечати СССР.

101421, Москва К-6, Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Госкомпечати СССР.

150049, Ярославль, ул. Свободы, 97.



2.88

Книги серии «Физкультура и здоровье» предназначены тем, кто занимается физической культурой или хочет приобщиться к ней. В них рассказывается о том, как с помощью средств физической культуры укрепить или восстановить здоровье, повысить трудовую активность, отодвинуть старость, испытать прекрасное чувство бодрости. Эти книги пропагандируют жизненную необходимость регулярных занятий оздоровительным бегом и ходьбой, плаванием, лыжным спортом и другими доступными физическими упражнениями, важность соблюдения разумного режима труда и отдыха, рационального питания, личной гигиены и закаливания, раскрывают проблемы физического воспитания и оздоровления детей и подростков. Авторы книг — видные советские и зарубежные ученые, опытные врачи и методисты, известные тренеры.



Физкультура и здоровье