

# СОДЕРЖАНИЕ

**Введение**.....11

Как читать эту книгу.....13

## ГЛАВА 1

**У мыши столько же жизненной энергии,  
сколько и у слона**.....15

Возраст не всегда соответствует внешности.....16

Как будет выглядеть процесс старения,  
если вы не измените свою жизнь.....17

Чтобы оставаться в хорошей форме  
и добром здравии, нужно «бездельничать» .....19

Экономящие энергию  
плодовые мушки живут дольше .....21

У женщин все происходит аналогично .....22

У мыши столько же жизненной энергии,  
сколько и у слона.....22

Лучше всего живется в зоопарке .....23

Жизнь по принципу «Формулы-1» —  
максимальная мощность при короткой  
продолжительности .....24

Всюду нос любопытный совал,  
был всегда деловит, где бывал... .....26

Заново открывая спокойствие.....27

Проверьте, сколько энергии  
вы тратите впустую .....28

Защитите себя от энергетических вампиров.....30

Ловите нас на слове — вот показатели, к которым нужно стремиться, чтобы достичь здоровья .....	32
Маркеры долголетия .....	33
Коротко о главном.....	39

## ГЛАВА 2

<b>Экономия энергии посредством «безделья».....</b>	<b>41</b>
Первый марафонец поплатился жизнью .....	42
Автобусные контролеры живут дольше водителей.....	43
Оправданны ли усилия, потраченные на фитнес? .....	43
Лежебоки экономят энергию .....	44
Пожилые спортсмены подвержены затыжным стрессам.....	45
Спорт как фактор риска .....	47
Спорт: все решает количество .....	49
Большой спорт — нокаут для защитных сил организма?.....	50
Минимум движения для оптимального здоровья .....	51
Наш фитнес-минимум для здоровья и долгой жизни.....	52
Коротко о главном.....	57

## ГЛАВА 3

<b>Ешь меньше — живи дольше .....</b>	<b>59</b>
Кто быстро набирает вес, живет дольше .....	60
Еда тратит энергию .....	61
Меньше есть — дольше жить.....	62
На станции Biosphere 2 жили впроголодь .....	64
Меньше дров для печи .....	66
Меньше еды — больше ума? .....	66
Так пост замедляет старение и продлевает жизнь.....	67
Обмен веществ: установка на пост .....	68

Защищает ли пост от рака? .....	69
Минимума калорий достаточно .....	70
Если вы меньше едите, состав пищи должен быть правильным .....	71
Правильное соотношение основных питательных веществ .....	72
Принцип 3:1 в соотношении углеводов и белков .....	73
Полусырое – полувареное = отличное снабжение организма .....	73
Медленные углеводы действуют дольше .....	74
Как избавиться от жира .....	75
Как обеспечить полный набор жизненно важных веществ .....	76
Пять приемов пищи в день заставляют вас стареть быстрее .....	78
Жаворонки завтракают, совы едят по вечерам .....	79
Отмененный завтрак .....	80
Отмененный ужин .....	80
Один постный день в неделю — без проблем .....	81
Поститься может каждый .....	82
Пост — обновление организма .....	83
Еще пара слов о тонизирующих веществах .....	86
Коротко о важном .....	87

## ГЛАВА 4

<b>Лень и праздность — залог здоровья .....</b>	<b>89</b>
Напряжение требует сил .....	90
Стресс — спасение для людей каменного века, погибель для цивилизованного человека .....	90

При стрессе поставьте себе подножку.....	91
Лень и праздность — личная программа восстановления баланса организма .....	92
Расслабляйся и умней .....	93
На каникулах раны заживают быстрее .....	95
Счастливая мать — здоровый ребенок.....	96
Удовлетворение не дает артериям сужаться .....	96
Каков ваш уровень стресса?.....	97
Смех — первое оружие против стресса .....	102
Избавление от стресса, обретение покоя и снятие напряжения .....	103
Как предотвратить перебои в снабжении организма, вызванные стрессом.....	107
Используйте минуты покоя для экономии энергии.....	108
Коротко о важном .....	115

## ГЛАВА 5

<b>Сони получают от жизни больше .....</b>	<b>117</b>
Лежебоки живут на низких оборотах.....	118
Зимняя спячка держит зверей в тонусе.....	118
Недостаток сна делает нас старыми, глупыми, больными и толстыми .....	119
Расслабляемся после 7:20 .....	120
Во сне мы молодеем.....	121
Сон влияет на температуру тела и обмен веществ .....	122
Производите омолаживающие гормоны сами.....	122
Правильное время для полноценного сна.....	123
Коротко о главном.....	131

**ГЛАВА 6**

<b>Эликсиры жизни — солнце и тепло</b> .....	133
Почему тепло экономит энергию .....	134
Осторожно, человек — существо теплокровное .....	135
Зимой гормональная система пребывает в стрессе .....	135
Понижаем кровяное давление с помощью тепла .....	136
Солнце способствует хорошему самочувствию .....	137
Как сэкономить жизненные силы с помощью тепла .....	137
Коротко о главном .....	139

**Приложения** .....

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Рекомендации по перипатетической медитации и энергичной ходьбе .....	142
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Идеальный вес .....	144
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Кефирная диета по Фиртель .....	146
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Постные и калорийные продукты .....	148
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Таблицы питания .....	150
ПРИЛОЖЕНИЕ 6. Наши рекомендации по приему витаминов в особых ситуациях .....	152
ПРИЛОЖЕНИЕ 7. Программа расслабления для всех, у кого есть чуть больше времени .....	154



# ВВЕДЕНИЕ

*Здоровье — это подарок, который нужно сделать самому себе.*

Бодо Вернер

Вы считаете, что для долгой жизни нужно интенсивно заниматься фитнесом? По вашему мнению, ранний подъем — показатель динамичности и жизненной силы?

Вы придерживаетесь точки зрения, что профессиональный успех невозможен без десятичасового рабочего дня? Вы все еще считаете, что ночевать в прохладной спальне полезно для здоровья?

Вы полагаете, что для здоровья полезно принимать пищу небольшими порциями пять раз в день? Забудьте об этом. Последние научные изыскания показывают, что в будущем мы должны будем полностью изменить свои представления, если хотим быть здоровыми, успешными и прожить долгую и полноценную жизнь.

При подготовке книги «Просто оставайся молодым» мы натолкнулись на факты, которые ставят под сомнение многочисленные теории о достижении успеха, работоспособности и здоровья. Чрезмерные спортивные амбиции, холодный душ по утрам или ранний подъем скорее отрицательно влияют на продолжительность жизни и здоровье.

Так, мы часто встречали пожилых, но чрезвычайно бодрых и активных людей, которые нарушали традиционные представления о здоровом образе жизни. Сначала мы думали, что своей бодростью в пожилом возрасте эти люди обязаны наследственности. Однако это было не так. Предков-долгожителей у них

было не больше, чем в среднем по стране. Однако долгожители имели решающее преимущество перед другими людьми: во всех ситуациях они оставались спокойными, наслаждались жизнью и уж если и занимались спортом, то весьма умеренно, мало ели и не растрачивали свои драгоценные жизненные силы понапрасну. Чрезмерные амбиции были им чужды. Эта жизненная установка кажется нам ключом к пониманию секрета здоровья и жизненной силы.

На основании результатов этих исследований и актуальных научных данных мы разработали программу, которая позволит вам приятным образом обрести здоровье и хорошее самочувствие, а также даст неплохой шанс дольше сохранять молодость.

Самое замечательное и удивительное в этой программе – то, что вы наконец-то сможете без зазрения совести делать то, на что до сих пор не решались: успокоиться и почаще бездельничать! Впервые вы получите научно обоснованные аргументы, почему лениться полезно, почему спорт в больших количествах вреден, почему сони живут дольше, как стать умнее и здоровее, сняв напряжение и сохраняя спокойствие, и почему зимний отпуск на юге может продлить жизнь.

*Петер Акст  
Михаэла Акст-Гадерманн*

## КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

1. В нашей книге вы найдете ценные советы для жизни, наполненной силами и здоровьем. В основе наших советов лежит теория обмена веществ (теория жизненной энергии), впервые представленная в 1908 году Рубнером\*. Представленные в этой книге советы по продлению жизни базируются на этой теории. Поэтому для понимания наших рекомендаций обязательным условием является прочтение первой главы. Последующие главы являются независимыми смысловыми блоками. Вы можете читать книгу в предложенном порядке или начать с той главы, которая кажется вам наиболее интересной.
2. Возможно, вы не сможете или не захотите сразу же приступить к выполнению всех наших рекомендаций. Это и не обязательно. Мы рекомендуем: выберите те советы, которым вам будет легче следовать в повседневной жизни. Каждый реализованный на практике совет сэкономит жизненные силы и станет очередным кирпичиком в построении долгой и здоровой жизни.
3. Дальнейшую информацию по теме «Как оставаться молодым и жить дольше» вы найдете в Интернете по адресу [www.bleibjung.de](http://www.bleibjung.de).

---

\* Макс Рубнер (1854–1932) – немецкий физиолог и гигиенист.



# У мыши столько же жизненной энергии, сколько и у слона

## **В этой главе вы узнаете:**

- почему мы должны «бездельничать», чтобы оставаться сильными и здоровыми;
- почему животные живут дольше в условиях зоопарка;
- сколько энергии есть на счету жизненного счета у каждого человека;
- почему мы не должны жить по принципу «Формулы-1»;
- на какие маркеры долголетия стоит обратить внимание.

*Нет ничего, что люди бы так хотели сохранить  
и так плохо поддерживали, как свое здоровье.*

Жан де Лабрюйер\*

## ВОЗРАСТ НЕ ВСЕГДА СООТВЕТСТВУЕТ ВНЕШНОСТИ

Недавно ко мне на прием (рассказывает доктор Михаэла Акст-Гадерманн) пришла одна пациентка, чтобы проконсультроваться по своей основной проблеме перед поездкой на Филиппины. Сперва я подумала, что помощница принесла мне чужую медицинскую карту. Я оценила возраст пациентки примерно на 65 лет, однако согласно карте ей было уже 84 года. Поскольку меня всегда интересовали «секретные рецепты» сохранения молодости, я, разумеется, спросила ее о причинах подобной молодости, а также жизненной энергии и здоровья, которые бросались в глаза. «Конечно, точно я и сама не знаю, — ответила она. — Но со дня моей свадьбы в возрасте 31 года мы с мужем раз в неделю постимся. Кроме того, я всегда старалась сохранять спокойствие и невозмутимость в любых ситуациях. Спортом я никогда не занималась. Напротив, я скорее принадлежу к числу лентяев и любителей подольше поспать». Не очень-то сенсационным оказался этот «секретный рецепт», подумала я сперва.

Сейчас же мы считаем это настоящей сенсацией. Возможно, вам уже не раз приходилось грубо ошибаться, оценивая возраст людей. Если вы ошибаетесь на один-два года, окружающие воспринимают это нормально. Ваша оценка находится в пределах допустимого. Неловкость возникает, когда вы даете человеку на десять или более лет больше. Часто вы оправдываетесь тем, что плохо умеете определять возраст, и вашу оценку

---

\* Жан де Лабрюйер (1645–1696) — знаменитый французский писатель-моралист.

стоит списать на это неумение. Однако вероятно, что никакой ошибки не было, и возраст был установлен верно на основании внешнего облика и поведения человека. В течение жизни мы запоминаем многочисленные образы людей в сочетании с данными о возрасте. Как только мы встречаем человека, наш мозг – подобно компьютеру, за долю секунды – сверяет сохраненные данные с образом. Точность в оценке возраста человека зависит от жизненного опыта и может существенно различаться у разных поколений. Внешность человека чаще всего дает важную информацию о биологическом возрасте. Те, кого окружающие оценивают моложе своих лет, чаще всего энергичнее и биологически моложе своих сверстников. Скорость старения, к счастью, не определена судьбой неотвратимо.

На скорость процессов старения можно влиять. С помощью нашей программы вы сможете замедлить ход биологических часов и дольше оставаться молодыми. Если же вы предпочтете жить так, как это делает большинство окружающих, вы состаритесь так же, как и все они.

## КАК БУДЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ, ЕСЛИ ВЫ НЕ ИЗМЕНИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ

**В возрасте около 25 лет.** Реактивность мышц уже начинает незаметно угасать.

**В возрасте около 30 лет.** Видны первые морщины возле глаз. Кости достигли максимальной прочности, с этого момента их плотность начинает снижаться. Мужчины замечают, что волосы становятся тоньше.

**В возрасте около 35 лет.** Вы уже хуже слышите, но часто этого не замечаете, поскольку сперва пропадает чувствительность к высоким тонам.

**В возрасте около 40 лет.** Функционально состояние сердца начинает ухудшаться с 40-летнего возраста. У мужчин с этого

момента начинает снижаться уровень полового гормона тестостерона – примерно на 1% в год. Читать ежедневную прессу становится немного труднее. Вам приходится постоянно держать газету перед собой, чтобы четко различать буквы, – таковы первые признаки старческой дальности зрения. Возможно, вам уже требуются очки для чтения.

**В возрасте около 45 лет.** Если вы женщина, возможно, вы уже подошли к периоду менопаузы. Ваше тело производит меньше половых гормонов. Плотность костей сильно снижается.

Если вы мужчина, возможно, вы заметили увеличение лысины и, напротив, значительное увеличение количества волос на теле. За эти изменения, в первую очередь, отвечает половой гормон тестостерон.

Вне зависимости от половой принадлежности постепенно снижается потребность в калориях. Увеличивается вес тела. Мышцы замещаются жиром.

**В возрасте около 50 лет.** Снижается кислородная емкость крови. Ухудшается циркуляция крови в кровеносных сосудах.

**В возрасте от 60–70 лет.** Краткосрочная память работает все хуже. Вы еще можете вспомнить стихотворения, которые учили в школе, но не всегда помните, где оставили ключи от машины. Кроме того, защитные силы организма работают уже не так эффективно, как раньше, – простуды затягиваются. Ухудшается чувство равновесия. Примерно каждая третья женщина и каждый пятый мужчина уже в возрасте 60 лет обнаруживают признаки сокращения костной массы (остеопороз). У каждого третьего можно диагностировать кальциноз сосудов (артерий).

По сравнению с 20-летним возрастом мышечная масса потеряла от 5 до 9 кг.

ТАБЛИЦА 1. Как возраст сказывается на состоянии органов\*

	25 лет	45 лет	65 лет
Функциональное состояние сердца	100%	94%	81%
Объем легких	100%	82%	62%
Уровень холестерина	198 мг/дл	221 мг/дл	224 мг/дл
Мышечная сила	100%	90%	75%
Функция почек	100%	88%	69%

## ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ В ХОРОШЕЙ ФОРМЕ И ДОБРОМ ЗДРАВЬИ, НУЖНО «БЕЗДЕЛЬНИЧАТЬ»

Любой организм стареет на протяжении жизни. Это нельзя изменить. Однако можно влиять на скорость, с которой развивается процесс старения. Что нужно делать, чтобы притормозить процесс старения? Вы, скорее всего, удивитесь, что мы не предлагаем ни усиленной фитнес-программы, ни похода к пластическому хирургу, ни приема гормональных препаратов. До настоящего момента у вас, разумеется, были совершенно другие ответы на подобные вопросы. Возможно, вы придерживались мнения, что преодоление дистанции по триатлону является ключом к здоровью и работоспособности, а десятичасовой рабочий день – единственный путь к профессиональному успеху и общественному признанию.

Мы же считаем, что дорога к здоровью, выносливости и успеху лежит через невозмутимость, нетребовательность, умеренность и иногда – лень. Нетребовательность и умеренность не означают, что вы должны довольствоваться посредственными вещами или неудовлетворительными ситуациями. Мы подразумеваем под этим, что вы должны избегать экстрима в любых сферах жизни. Экстремальные виды спорта, чрезмер-

---

\* Источник: WaS, 10.3.1990.

ное чревоугодие или излишняя амбициозность – факторы, которые крадут у нас силы, заставляют стареть быстрее и укорачивают жизнь.

«Никогда не бойся иногда просто присесть на минуту и подумать», – советовала американская писательница Лоррэйн Хэнсберри. Не бойтесь покоя, бездеятельности, лени или праздности – ведь именно в это, казалось бы, упущенное время вы делаете для своего организма нечто удивительное: вы экономите энергию.

Уже в 1908 году физиолог Рубнер установил, что каждому существу отпущено ограниченное количество жизненной энергии. Эта теория была забыта и вновь обрела популярность только в последние годы. Принцингер\* заново исследовал теорию жизненной энергии, которая официально именуется теорией обмена веществ, и установил, что все живые существа, в зависимости от массы тела, обладают одинаковым запасом жизненной силы. Любое существо может, по его расчетам, расходовать около 25 000 килоджоулей на грамм массы тела. Рой Уолфорд, известный американский исследователь в области геронтологии, согласен с этим утверждением. Он добавляет, что человеку в данном случае повезло гораздо больше, чем большинству животных.

По его расчетам, человеку отпущено примерно вдвое больше энергии на единицу веса. Другими словами, каждый из нас приходит в этот мир с запасом калорий и энергии, откуда мы черпаем силу на протяжении жизни. Рано или поздно – в зависимости от образа жизни – запасы истощаются. И на этом счету, к сожалению, не существует овердрафта. От нас зависит, будет ли наша жизнь экономным путешествием или расточительной гонкой.

Здоровье и долголетие, согласно этой теории, зависят от скорости, с которой полученная пища преобразуется

---

\* Роланд Принцингер – немецкий биолог, исследователь проблем старения.

в энергию и расходуется в процессе метаболизма. Если нам удастся сократить скорость обмена веществ и вместе с этим расход энергии, мы стареем медленнее, проживая долгую и здоровую жизнь. Расход энергии прежде всего зависит от образа жизни. День за днем мы сталкиваемся с многочисленными энергетическими вампирами. Сюда можно отнести стресс и огорчения, холод и недостаток сна, неправильное питание и чрезмерные фитнес-нагрузки. Высокая скорость расходования энергии ускоряет процессы старения, делает нас более восприимчивыми к болезням и даже укорачивает жизнь. Если же мы, напротив, экономно расходует запасы энергии, сокращая активность обмена веществ до разумных пределов с помощью различных мер, мы становимся здоровее и выносливее.

## ЭКОНОМЯЩИЕ ЭНЕРГИЮ ПЛОДОВЫЕ МУШКИ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ

Дрозофил можно назвать домашними питомцами всех генетиков, поскольку выявить наследственные признаки у этих насекомых проще всего. К тому же для изучения долголетия особенно удобна небольшая продолжительность жизни этих насекомых, позволяющая быстро получать результаты исследований. На первый взгляд, дрозофилы не имеют ничего общего с людьми, однако во множестве случаев открытия, сделанные при изучении этих мушек, позволяют делать выводы о процессах, происходящих в мире людей. Геном (совокупность наследственных признаков) дрозофилы почти на 80% совпадает с человеческим.

Недавно американские исследователи из Университета штата Коннектикут в Фармингтоне выявили у дрозофил генное изменение, которое обеспечивает насекомым вдвое более долгую жизнь, чем у сородичей. Эта измененная наследственность, получившая название INDY в честь одной из песен

комик-группы «Монти Пайтон» (*I'm Not Dead Yet* – «Я пока не умер»), влияет непосредственно на энергетический баланс и метаболизм животных.

По этому поводу Дэвид Финкельштейн из Национального института геронтологии в США сказал: «Весьма интересна (...) устойчивая связь между обменом веществ, ограничением количества калорий и продолжительностью жизни. Это исследование указывает на возможность изменения ожидаемой продолжительности жизни путем влияния на метаболизм».

## У ЖЕНЩИН ВСЕ ПРОИСХОДИТ АНАЛОГИЧНО

Везде в мире, вне зависимости от уровня развития страны, питания или общественного положения, женщины живут дольше мужчин. В среднем на пять-восемь лет. Зависит ли это от гормонов, лучшего питания или конституции? Ученые до сих пор спорят об этом. Мы считаем, что большая ожидаемая продолжительность жизни у женщин связана с их энерго-сберегающим обменом веществ. При равном росте и одинаковом весе основной метаболизм у женщин на 10% меньше, это означает, что за один и тот же промежуток времени они расходуют на 10% меньше жизненной энергии, чем мужчины. В связи с этим весьма интересно, что – не принимая во внимание абсолютную среднюю продолжительность жизни – женщины живут дольше на те же 10%.

## У МЫШИ СТОЛЬКО ЖЕ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ, СКОЛЬКО И У СЛОНА

Некрупные животные с небольшой массой тела зачастую обладают весьма активным обменом веществ, который легко выявить на основании учащенного пульса и дыхания. Для этого, разумеется, требуется масса калорий, из-за чего такие

животные особенно быстро расходуют имеющуюся энергию. Поэтому мышь живет примерно четыре года, шимпанзе около 50 лет, слон – примерно 70, а черепаха доживает до 150 лет. Все они в течение жизни тратят примерно одинаковое количество энергии на грамм массы тела.

Существа с низким расходом энергии обходятся со своими энергетическими запасами более экономно, чем те, кто расходует большое количество энергии. Особо медлительные и инертные животные, к примеру, черепахи, которых невозможно вывести из себя, живут дольше, поскольку не торопятся расходовать свою жизненную силу. Аналогичным образом обстоит дело с пчелиными матками. Медлительная и праздная, она сидит в своем улье и обслуживается рабочими. Ее лень позволяет ей жить пять лет и больше. Трудолюбивые рабочие пчелы, напротив, благодаря своему прилежанию полностью расходуют жизненную энергию за три-шесть месяцев.

## ЛУЧШЕ ВСЕГО ЖИВЕТСЯ В ЗООПАРКЕ

Эта теория подтверждается путем сравнения животных, живущих в дикой природе и в зоопарках. Так, львы в долине Серенгети живут примерно 8–10 лет. Содержащиеся в неволе львы, напротив, доживают до 20 лет. Белые медведи, обитающие в Арктике, не живут дольше 20 лет, а в условиях зоопарка могут прожить и до 40. Конечно, в отличие от дикой природы, в зоопарке есть медицинское обслуживание. Однако главное различие состоит в образе жизни. В то время как живущие в дикой природе звери ежедневно преодолевают многие километры в поисках пищи и подвергаются постоянному стрессу, обитатели зоопарка живут спокойно и расслабленно. Объем движений ограничен необходимым минимумом (что зачастую негативно воспринимается критиками), на поиски пищи не тратится лишняя энергия, а природных врагов и конкурентов, которые могли бы вызвать стресс, просто нет. Животные

в зоопарке редко попадают в ситуации, требующие больших энергетических затрат. Результат – долгая жизнь.

**ТАБЛИЦА 2. Возможная продолжительность жизни человека и животных**

Рабочая пчела	3–6 месяцев
Крот	2 года
Мышь	4 года
Пчелиная матка	5–20 лет
Дождевой червь	6 лет
Собака	18 лет
Виноградная улитка	18 лет
Кошка	20 лет
Лев в дикой природе	10 лет
Лев в неволе	20 лет
Белый медведь в дикой природе	20 лет
Белый медведь в неволе	40 лет
Дельфин	30 лет
Летучая мышь	30 лет
Бурый медведь	47 лет
Шимпанзе	50 лет
Страус	62 года
Аллигатор	66 лет
Сова	68 лет
Слон	70 лет
Орел	80 лет
Речная жемчужница	100 лет
<b>Человек</b>	<b>130 лет</b>
Черепаша	150 лет

## ЖИЗНЬ ПО ПРИНЦИПУ «ФОРМУЛЫ-1» — МАКСИМАЛЬНАЯ МОЩНОСТЬ ПРИ КОРОТКОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ

Каждый автомобилист знает, какой стиль вождения убьет его двигатель, а какой – продлит срок службы автомобиля. Болиды

«Формулы-1» – мощные, впечатляющие и стремительные машины. Пилоты эксплуатируют их на грани возможностей. Однако ни один другой автомобиль не изнашивается так быстро, как эти болиды. После гонки длиной около 250 км они обрабатывают свое, двигатели необходимо полностью перебирать.

Дизельные автомобили не относятся к самым быстрым транспортным средствам, однако их владельцы не сильно переживают, если в общем потоке их машины выглядят несколько медлительнее и спокойнее, чем их собратья с бензиновыми двигателями. Зато в щадящем режиме управления они могут спокойно преодолеть многие сотни тысяч километров. Грузовики иногда настолько медлительны, что раздражают других автовладельцев. При этом они могут проехать до миллиона километров без поломки двигателя.

Человеческий организм работает по аналогичному принципу. Мы можем экономно обращаться со своим организмом и его ресурсами или же растратить все свои силы в короткий срок. Большинство людей – так нам кажется – считают, что должны жить по принципу «Формулы-1», и вдобавок получают за это признание общества. Плотный график в наши дни служит атрибутом не только работающих, но и пенсионеров, и школьников. Восхищения удостоиваются те, кто умудряется ежедневно совмещать многочисленные деловые и личные встречи.

Если кто-то рассказывает, что на прошлой неделе отработал 70 часов, мы считаем его успешным человеком. Когда кто-то в середине года утверждает, что его график расписан до конца года, мы делаем вывод о его большом как профессиональном, так и общественном авторитете. Постоянно включенный мобильный телефон считается символом статуса, а круглосуточная доступность позволяет не упустить ничего важного. Мы постоянно активны, однако зачастую не слишком эффективны, и растрачиваем драгоценную жизненную энергию на бесполезные вещи.

Людей, живущих по принципу «Формулы-1», легко опознать:

- 1) они хотят быть победителями в профессии и в частной жизни;
- 2) они ставят профессиональные дела выше семьи и друзей;
- 3) они должны быть всегда правы;
- 4) они не делегируют свои обязанности и должны все контролировать;
- 5) каждая минута их жизни должна быть потрачена со «смыслом», им всегда некогда;
- 6) они хотят обладать всем и не довольствуются частью;
- 7) они разбазаривают свою энергию.

## ВСЮДУ НОС ЛЮБОПЫТНЫЙ СОВАЛ, БЫЛ ВСЕГДА ДЕЛОВИТ, ГДЕ БЫВАЛ...\*

К сожалению, с течением времени мы разучились избегать задач, которые нас сильно нагружают, требуют значительных затрат времени и сил, но при этом совершенно второстепенных. Мы разучились концентрироваться на действительно важных вещах.

Из-за этого мы попадаем в стрессовые ситуации, теряем покой, крадем у своего тела ценную жизненную энергию, наносим вред здоровью и, возможно, укорачиваем жизнь. История успешного адвоката Клауса Б. лишний раз подтверждает эту теорию. Адвокат день и ночь оставался на связи с клиентами, помогал всем, кто просил его совета, и к тому же состоял в президиуме общества верховой езды. Его время было расписано с понедельника по воскресенье, зачастую до самой ночи. Ему якобы хватало пяти-шести часов ночного сна. Он даже гордился, что не транжирит время на такие никчемные вещи, как сон. Если в течение дня он уставал, то восполнял жизненные

---

\* Из стихотворения немецкого поэта-юмориста Генриха Христиана Вильгельма Буша (1832–1908) «Несомненно, он был вездесущим!» (пер. А. Равикovich).

силы с помощью пары чашек кофе. Постоянный повседневный стресс он пытался победить при помощи еды. Эта привычка стала причиной появления лишнего веса. Свободного времени у него не было. Время, которое он проводил с семьей, было резко ограничено. Разве что раз в год семья позволяла себе активный отдых. Но и здесь адвокат хотел достичь наивысших результатов. На теннисном корте, на площадке для сквоша и на пешеходных маршрутах он хотел всегда быть первым. Он считал, что таким образом помогает своему здоровью и борется с профессиональным стрессом. В 51 год он хотел постепенно отойти от дел в адвокатском бюро и больше времени проводить с семьей и друзьями. Поэтому он начал поиски партнера, который взял бы на себя часть его работы. Однако завершить начатое ему не удалось. Клаус Б. умер от инфаркта.

Свою жизненную энергию он растратил преждевременно.

На похороны пришло несколько тысяч людей. Некрологи были полны хвалебных речей. Казалось, что потери, которые понесла общественность с его уходом, невозможны. Сегодня, через полгода, его имени не помнит почти никто, кроме близких.

*Всюду нос любопытный совал,  
Был всегда деловит, где бывал,  
Без него ничего не случилось,  
Он свободных минут не имел...  
Погребенье вчера состоялось,  
Только он там лежал, не сидел.*

Вильгельм Буш

## ЗАНОВО ОТКРЫВАЯ СПОКОЙСТВИЕ

Большинство людей стремятся быть здоровыми, молодыми, бодрыми и успешными. В статье журнала *Stern* в 1998/99 годах были опубликованы результаты выборочного опроса населения Германии, согласно которым 98% людей в возрасте от 18

до 70 придавали здоровью «очень большое» или «достаточно большое» значение. Даже если кажется, что здоровье для большинства людей обладает наивысшей ценностью, заботу о нем они проявляют реже, чем о чем-либо другом. В нашем сознании стресс, возбужденность, постоянная активность стоят в одном ряду с успехом, здоровьем, фитнесом и долголетием.

Подобный образ мыслей в нашем вечно спешащем обществе привел к забвению таких важных для нашего здоровья вещей, как хладнокровие, покой и невзыскательность.

Эти устаревшие и, на первый взгляд, несовременные добродетели служат истинными опорами для реализации мечты о здоровье. К сожалению, когда сегодня мы говорим об этих добродетелях, мы совершаем ошибку, относя их исключительно к духовной сфере. При этом именно они – ключевые признаки всего нашего образа жизни и должны приниматься во внимание и при приеме пищи, и на работе, и при занятиях спортом. Использование этих качеств на практике экономит необходимую жизненную энергию и одновременно увеличивает шансы на долгую жизнь.

### **На что растрачивается жизненная энергия:**

- на стресс;
- на движения;
- на еду;
- на холод;
- на недостаток сна;
- на некоторые тонизирующие вещества.

## **ПРОВЕРЬТЕ, СКОЛЬКО ЭНЕРГИИ ВЫ ТРАТИТЕ ВПУСТУЮ**

### **1. Как вы оцениваете свой рабочий и личный стресс?**

- а) я почти ежедневно испытываю  
чрезмерную нагрузку

2 балла

- б) фазы напряжения чередуются  
с фазами покоя примерно поровну 1 балл
- в) я не могу пожаловаться  
на чрезмерный стресс 0 баллов
- 2. Как вы питаетесь?**
- а) я страдаю ожирением 2 балла
- б) я могу есть столько сколько хочу  
и не поправляюсь 2 балла
- в) у меня нормальный/идеальный вес,  
однако я должен следить за своим  
питанием, чтобы его поддерживать 0 баллов
- 3. Вы курите?**
- а) да, пачку в день 1 балл
- б) да, больше пачки в день 2 балла
- в) нет 0 баллов
- 4. Занимаетесь ли вы спортом?**
- а) да, до 4 часов занятий спортом в неделю,  
распределенных на 3–4 раза 0 баллов
- б) да, более четырех часов в неделю 1 балл
- в) нет, я не занимаюсь спортом 1 балл
- 5. Какой температурный режим вы предпочитаете?**
- а) я очень чувствителен к холоду  
и предпочитаю теплые помещения;  
всегда относительно тепло одеваюсь 0 баллов
- б) я предпочитаю прохладные помещения  
и одеваюсь относительно легко 1 балл
- в) мне кажется, у меня нормальное  
восприятие температуры 0 баллов
- 6. Сколько кофе, черного чая и других кофеин-  
содержащих напитков вы выпиваете ежедневно?**
- а) я не пью ничего из этого 0 баллов
- б) 1–2 чашки в день 1 балл
- в) больше 2 чашек в день 2 балла

**7. Как долго вы обычно спите?**

- |                       |          |
|-----------------------|----------|
| а) менее семи часов   | 2 балла  |
| б) 7–8 часов          | 1 балл   |
| в) более восьми часов | 0 баллов |

Подсчитайте набранный результат.

**0–4 балла.** Сердечные поздравления. Вы уже живете по принципу энергосбережения. Однако в нашей книге вы, возможно, обнаружите некоторые рекомендации по экономии энергии, с которыми вы еще не знакомы. В любом случае, стоит продолжить чтение.

**5–8 баллов.** Внимание, в некоторых сферах жизни вы расходуете энергию впустую. Пройдите тест еще раз и обратите внимание на ответы, которые принесли вам два балла. Изменив свой образ жизни в этих сферах, вы откроете огромный энергетический потенциал. Обратите особое внимание на наши практические рекомендации для экономии энергии.

**9–14 баллов.** Вы живете по принципу «Формулы-1» и растрачиваете энергию во многих областях жизни. Нажмите на тормоз, наши последующие рекомендации и программа смогут вам в этом помочь. Уже через короткое время вы ощутите пользу от наших советов.

## ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ВАМПИРОВ

Жизненная энергия измеряема, иными словами, это количество калорий. Многочисленные факторы в течение жизни влияют на постепенное сокращение энергетических резервов. Всем ясно, что при движении расходуются калории и, соответственно, энергия. Менее известным фактом является то, что стресс увеличивает расход калорий. Гормоны стресса, адреналин и норадреналин, в большом количестве появляющиеся в крови в стрессовых ситуациях, повышают скорость

обмена веществ и увеличивают расход энергии на 10–15%. Физическое напряжение ведет к перенапряжению организма. Напряженные мышцы расходуют дополнительные калории. Удивительно, что даже еда может быть энергетическим вампиром. В зависимости от принятой пищи, нашему организму нужно больше или меньше калорий для пищеварения. Ранний подъем часто расценивается как признак динамичного образа жизни. При этом каждый час, который мы недосыпаем, стоит нам примерно 50 калорий жизненной энергии. Холодный душ, прохладные помещения и водолечение по методу Кнейппа призваны закалить организм. По факту же эти мероприятия стимулируют метаболизм и таким образом увеличивают расход энергии. Вы видите, что существует множество способов растратить или сберечь энергию. Экономить энергию можно в различных повседневных ситуациях. Однако ключевыми в программе энергосбережения будут следующие способы сохранения энергии.

### ***Крупные источники экономии энергии:***

- покой и невозмутимость во всех жизненных ситуациях;
- умеренность в еде;
- ограничение спортивной нагрузки.

### ***Мелкие источники экономии энергии:***

- снижение расхода энергии посредством контроля температурного режима;
- увеличение длительности сна;
- отказ от употребления тонизирующих веществ, повышающих расход энергии.

Если вы будете выполнять возможный максимум наших рекомендаций, вы сэкономите ценную жизненную энергию. Три крупных источника экономии энергии стоят в центре нашей программы, поскольку позволяют с относительной лег-

костью экономить большие объемы энергии. С помощью мелких источников вы сможете очень существенно поддержать программу. Самые мелкие источники легко выявляются во всех сферах. Сперва выберите ту область жизни, в которой вам будет легче всего экономить силы. Позднее вы сможете, шаг за шагом, расширять программу энергосбережения. Поскольку объем сэкономленной энергии собирается из разных сфер жизни, для многих, возможно, будет проще принять небольшие меры для экономии энергии в разных областях, чем стремиться к глобальным переменам в одной из них.

Но и это не все. С описанным выше образом жизни связаны и другие, субъективно и объективно оцениваемые изменения. Уже через короткое время вы, возможно, будете чувствовать себя лучше физически и эмоционально. Эти позитивные изменения можно оценить объективно. Они служат важными доказательствами улучшения здоровья, возможно, даже указанием на биологический возраст. Так, например, Франке несколько лет назад установил, что показатели кровяного давления у активных столетних долгожителей находятся в рамках нормы, в то время как эти же показатели у их сверстников, нуждающихся в постоянном уходе, серьезно отклоняются от нормы.

Для вас мы собрали вместе все важные показатели жизненной силы, здоровья и биологического возраста.

## ЛОВИТЕ НАС НА СЛОВЕ — ВОТ ПОКАЗАТЕЛИ, К КОТОРЫМ НУЖНО СТРЕМИТЬСЯ, ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ЗДОРОВЬЯ

Мы обещаем вам, что вы не только будете чувствовать себя лучше, следуя нашим рекомендациям, но и на самом деле станете здоровее и энергичнее. Существуют простые спортивные и медицинские тесты, которые отлично помогают понять физическое состояние. Мы собрали для вас эти показатели.

Некоторые из них вы можете проверить самостоятельно, проверку других лучше доверить врачу. Мы объясним, как они влияют на работоспособность и здоровье. Наши исследования показали, что такие параметры, как уровень холестерина, уровень гормонов стресса, работоспособность, уровень сахара в крови и кровяное давление зависят не только от питания, как обычно принято считать. Умение снимать напряжение, достаточный сон, тепло, солнечный свет и умеренная двигательная активность также положительно влияют на многие параметры крови.

Следующие показатели можно улучшить, соблюдая умеренность в еде: вес, кровяное давление, уровень сахара и жиров в крови, содержание мочевой кислоты, гомоцистеин, а также показатели теста на физическую работоспособность PWC 130.

На следующие показатели положительно влияет умение расслабляться и сохранять спокойствие: кровяное давление, уровень сахара в крови, количество клеток иммунной системы (лимфоцитов), уровень гормонов стресса.

На следующие показатели положительно влияет ограничение двигательной активности: вес, уровень гормонов стресса, показатели PWC 130 (если вы до этого не занимались спортом), кровяное давление (если вы до этого не занимались спортом), количество клеток иммунной системы.

На следующие показатели положительно влияет тепло и солнечный свет: уровень сахара в крови, кровяное давление и вес.

На следующие показатели положительно влияет достаточная продолжительность сна: уровень кортизола, количество клеток иммунной системы, уровень сахара в крови.

## МАРКЕРЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

### *Вес тела — важный вопрос вашего здоровья*

Вес тела — важный индикатор физического состояния. Он показывает, превышен ли ежедневный объем калорий, соответствует

норме или же недостаточен. Слишком большой вес ограничивает работоспособность, часто ведет к болям в спине и перегружает сердце и систему кровообращения.

Рекомендованный вес можно вычислить по таблице нормативов.

### ***Кровяное давление — сосуды в смертельном захвате***

Кровяным давлением называется давление, которое поддерживается в кровеносных сосудах. Давление необходимо, чтобы снабжать все органы кислородом и питательными веществами в достаточном количестве.

Однако если давление слишком высоко, стенки сосудов могут повреждаться усиленным током крови. Поврежденные участки становятся местами скопления отложений. В долгосрочной перспективе это делает сосуды жесткими и неэластичными, известковые отложения могут сужать артерии. Показатель кровяного давления состоит из двух цифр. Первая обозначает так называемое систолическое давление. Оно обусловлено сокращением сердечной мышцы. Второй показатель описывает диастолическое давление, обусловленное расслаблением сердечной мышцы.

### ***Тест PWC 130 — ваши рабочие характеристики***

Тест PWC 130 («Тест на физическую работоспособность 130») информирует о работоспособности системы кровоснабжения. Показатель отражает, какую нагрузку (в ваттах) вы можете вынести на велоэргометре при пульсе 130 ударов в минуту. Этот показатель рассматривается в сравнении с весом и полом. Нормой считается 1,5 ватт на килограмм массы тела для мужчин и 1,25 ватт для женщин. Показатель, к которому стоит стремиться, составляет 2 ватта на килограмм массы тела для мужчин и 1,5 ватта для женщин. В рамках нашей программы