

СОДЕРЖАНИЕ

Отзывы о книге	5
Введение. Ваш бонус к долголетию	9
Часть I. НОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ.....	21
1. Потягивая из источника молодости	22
2. Использование преимуществ долгой жизни	55
3. Прокладывая свой путь	87
Часть II. ХОЛИСТИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ	
ПРАВИЛЬНОГО СТАРЕНИЯ	117
4. Фитнес 2.0 — серебряная пуля	118
5. Еда — это топливо, еда — это лекарство, еда — это удовольствие	167
6. Магия сна.....	226
7. Вы глава собственного медицинского центра	262
8. Гормоны — ваши заклятые друзья	307
9. Ваш прекрасный ум.....	353
10. Целеустремленность и социальные связи	393
11. Связь между достатком и здоровьем	428
Дальнейшие шаги.	
Создайте план действий, чтобы стареть не старея.....	475
Выражение благодарности	492
Библиографические ссылки	497

1



ПОТЯГИВАЯ ИЗ ИСТОЧНИКА МОЛОДОСТИ

Я ввела в обиход фразу «стареть не старея» в 1990-х годах, когда была приглашена в спа-центр Golden Door докладчиком для группы успешных женщин-руководителей, которые собрались на выездном семинаре, посвященном снятию стресса и нестандартному планированию будущего. В те времена возраст 50 и 60 лет считался чем-то запредельным, особенно для женщин. Я хотела, чтобы эти женщины знали, что так не должно быть. И сейчас я говорю то же самое вам.

Что именно я имею в виду, когда говорю «стареть не старея»? «Не стареть» — значит быть «вне времени». Несмотря на то что вы не можете остановить враще-

ние Земли и течение времени, вы все же в силах *свести к минимуму* его негативные последствия и не позволять своему хронологическому возрасту и стереотипам, связанным со старением, ограничивать вас или ваш выбор. Обладая знаниями, иногда удачей и предпринимая определенные меры, вы можете максимально увеличить преимущества долголетия, сведя к минимуму или даже избежав многих недостатков, которые мы привыкли воспринимать как неизбежные, — ухудшение памяти, подвижности, здоровья и потеря радости жизни.

Независимо от того, сколько вам лет, впереди еще годы жизни. Чтобы наилучшим образом использовать это время, необходимо подготовиться к путешествию физически, умственно, эмоционально и духовно. Новейшие научные достижения в области долголетия также могут помочь, в первую очередь те, которые относятся конкретно к женщинам.

Я думаю об этом так: когда мне было 20 с лишним и я пыталась стать актрисой в Лос-Анджелесе, я поддавалась токсичному страху перед старением, который был распространен в Голливуде (и до сих пор существует), и потратилась на дорогого косметолога. Пока медсестра творила свое волшебство, она сказала кое-что, что действительно запало мне в душу: «Люди подобны высокопроизводительным автомобилям — вам нужно правильно заправляться, проходить необходимое техническое обслуживание и регулярные осмотры, чтобы не оказаться на свалке».

Мне не нравилось думать о себе как об автомобиле, но я видела логику в ее словах. Вы не можете игнорировать

множество форм рутинного технического обслуживания, которые требуются автомобилям, и при этом ожидать, что ваша машина будет хорошо работать — или вообще будет работать — в течение десятилетий. Да, «форды», «хонды» и «субару» рассчитаны на пробег в несколько сотен тысяч километров, но только в том случае, если вы регулярно меняете масло, шины, фильтры, ремни и все остальное, посещая сервисные центры. То же самое относится и к вам. Вы не можете рассчитывать на то, что будете динамичными, энергичными и здоровыми в свои 80, 90 и более лет, не занимаясь тем, что необходимо организму, особенно женскому, для того чтобы он работал наилучшим образом.

Я просто хочу сразу сказать, что абсолютно не осуждаю то, что вы (или кто-либо другой) решаете предпринять во имя продления молодости. У меня есть подруги, которые делали всевозможные подтяжки и выглядят потрясающе, и я рада за них (а иногда и восхищаюсь их результатами). Можно совершенно по-разному относиться к внешним признакам своего возраста. Некоторые женщины с гордостью выставляют напоказ седые волосы и морщины, демонстрируя, что они старше, и я им аплодирую. Другие предпочитают бороться с физическими признаками старения, окрашивая волосы и прибегая к естественным и/или хирургическим процедурам, которые могут себе позволить и которые им нравятся. Это тоже прекрасно. Где бы вы ни находились на этом спектре, я рада за вас. Но это всего лишь аспекты *внешности*. Книга посвящена не столько внешнему виду, сколько улучшению вашего здоровья, умственных способностей

2



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЕИМУЩЕСТВ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

Более 20 лет назад мне выпала великая честь провести время с Бетти Фридан, автором бестселлера «Загадка женственности». Вместе с мужем Кеном мы ужинали в мексиканском ресторане в Сан-Франциско, где до поздней ночи ели чили реллено и пили маргариту. В то время Бетти исполнилось 72 года, она была крепкой, как гвоздь, обладала огромной мудростью, властью и придерживалась вызывающих взглядов.

Как только маргарита сделала свое дело, я спросила Бетти, что побудило ее написать в 1963 году «Загадку женственности». Ответ Бетти навсегда запомнился мне. Ее цель была в том, чтобы женщины поняли, что их не следует оценивать по меркам мужчин. Другими

словами, женщинам нужно собственное определение успеха. И мы подняли бокалы с маргаритой за это!

Затем я задала ей тот же вопрос о ее новой книге «Фонтан возраста» (The Fountain of Age). Ее ответ был похожим. Она хотела, чтобы люди поняли, что с возрастом, если продолжать оценивать себя по показателям молодости, мы всегда будем проигрывать (часто идеализируемой) двадцатилетней девушке или любой другой молодой женщине. Нам нужно освободиться от представления о том, что молодость — это вершина жизни.

Я хочу поделиться с вами этой идеей, чтобы убедиться, что вы меня услышали: молодость — или старость — не обязательно определяет, кто вы есть или как себя чувствуете в течение жизни. Да, здоровье, жизненная сила и даже молодость — это цели. Мы хотим, насколько это возможно, предотвратить, отсрочить или свести к минимуму физический и психический упадок — физическое или биологическое старение. Это важный элемент того, чтобы стареть не старея. Но долголетие — это гораздо больше чем просто замедление или прекращение физического и психического упадка. Это все равно проигрышная игра, просто более медленная.

Чтобы по-настоящему изменить свое отношение к старению, вам также необходимо сосредоточиться на том, чего вы достигли за свою жизнь. В данной главе я расскажу об извлеченных уроках, ценностях, взглядах на мир и накопленном эмоциональном интеллекте, и это еще не все. Это показатели, которыми может гордиться каждый, кто хочет стареть не старея. Хорошая новость

закljučается в том, что новое долголетие может оказать- ся не снижением, а подъемом. Во многих отношениях жизнь может стать лучше, и она действительно стано- вится лучше.

Джейн Фонда, которой за 80, считает, что отноше- ние всего общества к процессу старения на протяжении всей жизни основано на устаревшей парадигме упадка и дряхлости. Она говорит: «Мы все еще живем в прежней парадигме, согласно которой старение — это патология. Но более подходящей метафорой для старения является лестница — восхождение человеческого духа вверх, при- водящее нас к мудрости, целостности и подлинности». Это гораздо лучший способ представить наше настоящее и будущее.

ЖИЗНЬ СТАНОВИТСЯ ВСЕ ЛУЧШЕ И ЛУЧШЕ

Как правило, по мере того как мы живем дольше, мы склонны сосредоточиваться на физических изменени- ях, а иногда и заикливаться на них. Вы замечаете, что больше не можете читать меню в тускло освещенном ресторане, удивляетесь, почему в помещении вдруг ста- ло на 10 градусов теплее, а никто, кроме вас, этого, ка- жется, не чувствует (привет, приливы!), находите мел- кие морщинки вокруг глаз — во всех перечисленных случаях легко начать замечать физические изменения, связанные со старением. (Я признаю, что уже не та, ка- кой была раньше.) Но это только одна сторона меда- ли. Надя Тума-Уэлдон возглавляла исследовательскую

Часть II



**ХОЛИСТИЧЕСКИЙ
РЕЦЕПТ
ПРАВИЛЬНОГО
СТАРЕНИЯ**

4

ФИТНЕС 2.0 – СЕРЕБРЯНАЯ ПУЛЯ

Мы привыкли думать, что то, как мы стареем, уже заложено в наших генах; подобные мысли соответствуют удобному подходу «это не в моей власти».

Данный миф был развеян в 1998 году, когда доктора Джон Роу и Роберт Кан опубликовали книгу «Успешное старение» (Successful Aging), в которой представили важные результаты проведенного Фондом Макартуров в Америке исследования старения. Как я упоминала в главе 1, исследование перевернуло правило 70/30 с ног на голову и показало, что если и есть способ повернуть время вспять, то это регулярные физические упражнения. Два слова: *регулярные и упражнения*.

Сегодня мы слышим все больше и больше историй о женщинах, которые во второй половине жизни пересматривают свое отношение к здоровью и фитнесу. Даже

если вы никогда не считали себя спортсменом или просто очень активным человеком, вполне возможно находиться в хорошей форме в свои 50, 60, 70 лет или еще старше.

Возьмем Джоан Макдональд, которая в возрасте 70 лет переосмыслила свое будущее. С ростом всего 161 сантиметр и весом 90 килограммов, Джоан катилась по наклонной, уже принимая лекарства от высокого давления и кислотного рефлюкса, страдая от болезненного артрита и ужасных отеков лодыжек, а также испытывая трудности при ходьбе по лестнице. Она была истощена как физически, так и эмоционально и боялась того, что могло ее ожидать впереди.

Джоан смогла переосмыслить свою жизнь благодаря дочери Мишель и новым друзьям-единомышленникам. Мишель, тренер по трансформации, так беспокоилась о будущем матери, что вмешалась и объяснила, что та переживает важный поворотный момент. Если бы Джоан продолжала в том же духе, то, скорее всего, ей пришлось бы принимать еще больше лекарств, испытывать еще более сильные боли, беспокоиться о здоровье, а в итоге ей стало бы еще хуже. Ее будущее выглядело не слишком радужным.

Мишель предложила маме поучаствовать в онлайн-группе «Чудо-женщины» вместе с другими женщинами, которые стремились лучше заботиться о себе и изменить свою жизнь. Поначалу Джоан отнеслась к этому скептически, но потом поняла, что терять ей нечего. При поддержке и руководстве Мишель и других женщин из группы она изменила ситуацию на 180 градусов,