

Николай Басов

Ключ к раздельному питанию



Николай Владленович Басов
Ключ к раздельному питанию

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=161160

Содержание

От автора.	4
О себе.	5
Отказ от бесконечных рецептов, путаницы, перекосов.	6
Гибкая система, которую каждый подберет для себя.	7
Слишком важное дело, чтобы поручить профессионалам.	8
Часть I.	9
Глава 1.	10
Пятнадцать факторов долгожительства.	10
Две категории – потребление, включая питание, и психология.	16
Питание, как треть успеха.	16
А ведь треть – только для здорового человека.	17
Единственное, что хоть как-то объясняет ситуацию с долгожительством.	18
Глава 2.	19
Сколько материала для тела мы получаем, или истинный смысл питания.	19
Ресурс секретиции, или энергия без всяких скидок.	20
Ресурс сердечно-сосудистой системы, или движение как оно есть.	21
Снова несколько слов о психологии.	21
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Николай Басов

Ключ к раздельному питанию

начато: 5 Марта 1998

окончено: 13 апреля 1998

От автора.

Признаться, я долго не решался браться за эту книжку. Причин, чтобы ее написать было много – у меня есть некоторый опыт борьбы с очень сложными расстройствами желудочно-кишечного тракта, причем успешный, позволивший вернуться к здоровой жизни, я прочитал массу книг о питании и, как мне кажется, разгадал ряд непростых ребусов, которые загадывает каждому желающему эта тема, наконец, у меня есть свой взгляд на проблему.

Причин, чтобы не писать эту книгу, тоже немало. Я не врач, не диетолог, почти все, что я могу предложить вниманию публики, открыто не мной, вычитано и выучено из опыта других людей, больных и здоровых, заимствовано у врачей. И лишь проверка тех или иных предположений, их использование и реакции подслушаны у своего тела – что тоже не всегда можно брать на веру, поскольку у другого все может выйти совсем иначе.

И все-таки, я решил, что написать эту книгу придется, потому что если хотя бы один из десятка людей, которые ее прочтут, обнаружат в ней разумные идеи, и сможет улучшить свое самочувствие, прибегая к моим советам, значит, все в порядке, цель достигнута, книжка себя оправдывает.

О себе.

Примерно пятнадцать лет назад, будучи обычным инженером в обычном «ящике» застойного социализма, вернувшись из Байконура после того, как там «запустили» француза, я слег с тяжелейшим расстройством, которое сначала приписали запущенной дизентерии. В то время в тех краях отношение к людям было жутким, если ты не являлся начальником или космонавтом. Воду вся обслуга вынуждена были потреблять такую, что, дав ей отстояться, чуть не десятую часть стакана составляла какая-то белесая взвесь. Дизентерия разной степени тяжести была так же распространены, как ОРЗ в московской поликлинике по осени.

Поэтому диагноз меня не удивил, я тихо порадовался, что меня миновала желтуха, и пошел на обследование. Радость была недолгой, уже осенью того же года мне «поставили» неспецифический язвенный колит, который в те времена считался болезнью новой и, разумеется, неизлечимой. На нем только начинали защищаться, лекарств практически не было, и вполне нормальным считалось хирургическое решения, то есть «отвод», минуя толстый кишечник.

Провалившись почти два года в разных больницах, я, тридцатилетний, довольно спортивный паренек, ударом кулака ломающий два белых кирпича, при этом чуть не получивший инвалидность, понял, что лечение закончено. И если я собираюсь вести нормальную жизнь, придется самому заняться желудочно-кишечным трактом и всем, что с ним связано. Придется бороться, причем так, как умеют бороться только больные, желающие жить дальше, а не превращаться в калек.

В общем, я обошелся без инвалидностей. И хотя не все шло гладко, кажется, я узнал, как и что нужно есть, пить, как следует думать о питании, что стоит за всем, что мы привыкли считать пищей, а что стоит за кормежкой. Поверьте, это разные вещи, об этом, собственно, и написана книжка.

Отказ от бесконечных рецептов, путаницы, перекосов.

Нужно сказать, трудностей в усвоении теории раздельного питания не представляет, при том, что помочь она может очень многим. Я полагаю ее настолько значимой, что даже в наше небогатое время – а может быть, именно в такое время – с ней следует быть знакомым каждому. Вероятно, так получилось бы уже давно, и многие люди о ней хотя бы время от времени вспоминали, если бы не искусственные сложности, которыми эта довольно простая идея обросла практически до неузнавания.

А ведь она не нова, я впервые услышал о ней лет пятнадцать назад, и уже тогда она выглядело достаточно надежной, в любом случае – апробированной. То есть, я всерьез убежден, что она получила бы самое широкое распространение, если бы не два «но». А именно, – как-то так получилось, что раздельное питание с самого начала стали представлять немислимым обилием рецептов, которые, кстати сказать, не имеют к самой теории правильного питания никакого отношения. Просто диетологи пошли по пути откровенной детализации всех, возникающих при раздельном питании проблем – больших и малых, значимых и не очень. В итоге, за всем ворохом советом люди не увидели главного.

А второе «но» относится к специалистам по питанию, которые уже начали специализироваться в других, альтернативных формах питания – вегетарианстве, лечебном голодании, специфических диетах – и не захотели сколько-нибудь серьезно отнестись к методу, в котором все эти системы тонут, поскольку чуть не все они являются частными случаями этого самого раздельного питания.

Я воспитывался во врачебной семье, и как мне кажется, понимаю, каково это – опробывать то, что еще не набрало обороты. И не нужно ругать врачей, тем более обвинять их в заговоре. Попробуйте лучше понять, каково это – быть врачом. Им нужно лечить людей, они знают, или им кажется, что они знают, как это сделать, в итоге – они это делают. И каждый из них успокаивает себя – мол, когда новый, более правильный метод докажет свое, вот тогда... В этой традиционности медицинской практики, есть свои достоинства – по крайней мере, считается, она спасает жизни.

К сожалению, с раздельным питанием этот подход сыграл дурную шутку. То есть, он помешал новой идее. Именно потому, что было слишком много подобных трюков, и слишком часто новоявленные адепты новой панацеи кричали о своем отрывании там, где ее просто не могло быть. Это привело уже не просто к путанице, а к перекосам, к смещению правильного взгляда на проблему. Увы, раздельное питание – не первый «ребенок», которого выплеснули с водой.

Итак, я принципиально отказываюсь от рецептов, от, якобы, «волшебного» элексира, единственной правильной десяти тысяч первой лечебной диеты, от казывают сообще от чего-то конкретного. Вместо этого я попробую объяснить, что происходит в вашем желудке, когда он «работает» с пищей, и как вы себя после этого чувствуете. А как надо чувствовать...

Еще раз повторюсь – принцип прост, разок прочитав главу о теории раздельного питания, вы ее не забудете. Именно поэтому книга и называется так, как называется, потому что я хочу дать ключ к пониманию принципа. А все остальное будет зависеть от вас.

Гибкая система, которую каждый подберет для себя.

Итак, я не заставляю никого делать что-то очень конкретное. Я не предлагаю смеси, отвары, рецептуры, метода обработки пищи... Я не пишу кулинарный справочник.

Я предлагаю взглянуть на свое тело, на свой организм, который заслуживает самого серьезного внимания и самого искреннего уважения, и начать с ним считаться. Так, как это вынуждены делать больные, если они хотя жить дальше, а не быть отброшенными к обочине жизни и надежд, как скомканная бумажка.

Разумеется, я понимаю, что гибкость, когда мы говорим о людях, особенно о моих соотечественниках – это не попытка кого-либо обидеть, увы, это объективный факт – должна быть четко ограниченной. Чтобы любой человек понимал, что он может сделать в соответствии со своими желаниями и ощущениями, а чего делать не следует. Поэтому я вынужден прояснить проблемы пищевых микроотравлений, проблему ядов, проблему неправильного понимания того, что может и чего не может с нами всеми сотворить питание.

В этом я, к сожалению, не оригинален. Я буду говорить об отравлениях, которые вполне можно подчерпнуть из книг теоретиков и практиков долгожительства, какими бы скромными успехами они на самом деле до сих пор не располагали. Но другого пути просто нет – хочешь, чтобы тебя поняли, следует писать так, словно ты только что это открыл.

Чтобы читатель, отрыл это тоже, и понял, и использовал для себя, такого, каков он есть.

Слишком важное дело, чтобы поручить профессионалам.

К слову сказать, питание, такая штука, которой приходится заниматься всем. Приходится готовить, покупать продукты, почти все, кто не болен, любит поесть, почти всем это интересно.

И из-за этой размытости, из-за всеобщности этого занятия, питание приобрело оттенок обыденности. В самом деле, что тут сложного, если все делают это?

На самом деле, это не просто. Хотя бы потому, что люди разные, что самая удивительная вещь на свете – это медицинская норма. А именно к ней особенно стремятся все диетологи и кулинары. Именно на нее опираются все специалисты по питанию, голоданию и фитнесу.

И именно поэтому, я предлагаю считать все спорным. Перефразируя известную истину, изреченную, кажется, Черчиллем про войну и военных, я предлагаю считать, что правильное питание – слишком важная вещь, чтобы ею занимались только специалисты.

Именно потому, что кушать, в конечном итоге, придется всем нам. И хотя с этим трудно согласиться, лучше, чтобы до настоящих профессионалов ни у одного из нас дело так и не дошло. Ну, если не считать, конечно, поваров хорошего ресторана, если уж нам приспичит полакомиться, пусть даже и во вред желудку.

После того, как эти мысли одолели меня, я окончательно пришел к мысли о необходимости написать эту книгу. Чтобы не только я, но и те, кто этого хотят, кто готов отнестись к раздельному питанию разумно, использовали метод, а не рецепты. Применили принцип, а не догадки. Знали ключ, а не случайные, могущие оказаться и ошибочными, мнения.

И использовали этот ключ себе во благо, а не во вред.

Часть I.

Критерии правильной жизни, в том числе и питания.

Прежде чем перейти к пониманию того, как нужно правильно питаться, нужно определить некоторые базовые понятия. Приходится это делать ради того, чтобы каждому было понятно, а что мы, собственно, ищем? И каковы вытекающие из этого базового понятия, прочие критерии оценки разных вещей и явлений в нашей жизни, к которым мы, в конечном итоге, будем применять только два фундаментальных описания – правильно, полезно для нашего здоровья, и соответственно – неправильно, бесполезно?

Поэтому мы не станем тут же, с места в карьер вдаваться в те или иные элементы собственно раздельного питания, как системы, а поговорим о том, что вообще суть является достойная и здоровая человеческая жизни. И как эту жизненную суть можно использовать впредь.

Глава 1.

Роль питания в общей системе долгожительства.

Надо признать, что в базовом, несколько упрощенном, но самом действенном и убедительном понимании и оценке всех систем и образов жизни, сколько их не придумало человечество, может существовать только один критерий – долговременность жизни. Именно так. А вовсе не качество, не уровень, не образ, и уж конечно, не удовольствие от жизни, что многие понимают так, как это явно делать не следовало бы.

То есть, в фокус нашего сознания следует поместить только один критерий – срок, пока мы остаемся на этой Земле, в данном нам при рождении воплощении. И как следствие этой базовой категории – срок, пока мы можем вести эту жизнь активно, пользуясь самым лучшим, что она может дать – полноценную, здоровую систему ощущений, радостное, ясное душевное состояние, высокую прелесть интеллектуальных и творческих занятий, наслаждение от полезных удовольствий... В противовес удовольствиям вредным, граничащим, а порой и переходящим в состояние отравленности и саморазрушения.

С этого и начнем наш разговор. Иначе нам не достанет теоретической базы, чтобы разобраться в том, что правильно и полезно, а что не очень. И как же мы тогда сможем оценивать роль и значение питания?

Пятнадцать факторов долгожительства.

Надо сказать, я «коллекционировал» факторы долгожительства более десяти лет. Мне это было интересно. Иногда я забывал о своем увлечении, об этой коллекции, но стоило мне набрести на более-менее плодотворную, свежую для меня идею, я вспоминал о нем, и тут же заносил в список с комментариями и мнениями исследователей.

Разумеется, читая книжки, развлекающие читателей описаниями странностей и особенностей долгоживущих людей, я делал иногда собственные выводы. Но их было не очень много, сам я придумал только два признака из тех, которые хочу предложить вашему вниманию.

Среди признаков, которые я вынужден включить в общий «реестр» долгожительства, есть несколько, которые мне активно не нравятся. Я знаю, что, по-крайней мере, некоторым из них никогда не смогу соответствовать. Например, я не очень хорошо отношусь к понятию «герметичности» психики. Я презираю алкоголь, о котором в последнее время мы то и дело читаем, что это-де, один из несомненных признаков долгожителя, особенно, мол, на Кавказе... И кое-что еще.

Вынужден признаться, на практике дело у меня не всегда сходится с теорией, которую я выстраиваю. Но во имя полноты информированности, которая, разумеется, гораздо важнее моих пристрастий и предпочтений, обязан упомянуть даже то, что не люблю. Хотя при этом я оставляю за собой право на знак вопроса, на выражения собственного трактования идеи, а не простого замалчивания, что куда как часто делают иные авторы популярных изданий, что, разумеется, им лавров не добавляет. А у некоторых читателей, знающих предмет в целом, и вовсе порождает ощущение если не прямого обмана, то намеренного дуракавалянья.

Итак, изю всех признаков долгожительства я могу более-менее уверенно упомянуть о 15 позициях. Вот они.

– Однообразное питание.

Почти все долгожители на протяжении почти всей своей жизни питаются весьма однообразно. Меню завтрака, когда он у них заведен, совпадает с обедом, а ужин, если о нем вообще стоит упоминать, совпадает с обедом. Главным образом это происходит потому, что

три зоны долгожительства, которые мне в основном попадались в моем «собираательстве» – Кавказ, Японские острова и район высокогорья Анд, примерная территория Чили – традиционно являлись весьма ограниченными в плане пищевых ресурсов. И не могли предоставить простым людям – а это важный фактор, который я не включил в реестр, но который имеет место быть, то есть, почти все долгожители мира люди в высшей степени незнатные, небогаты и неизбалованные, – разнообразного стола.

Самое удивительное в этом, то, что на Земле имеются зоны обитания, где питание еще более однообразно, например, район полупустынь Африки, или скотоводческие и морские поселения крайнего Севера, но долгожительства там никогда не замечалось. Скорее наоборот, время жизни в этих местах почти никогда не переваливало за грань очень ранней, по нашим понятиям, зрелости, едва ли не молодости.

– Проживание на одном месте.

Кажется, можно утверждать, что собирателям долгожителей неизвестен ни один сколько-нибудь постоянный путешественник или хотя бы просто переселенец. Те, кто хотя бы раз в жизни переехал на расстояние превышающее сотню километров, могут едва ли не гарантированно вычеркивать себя из людей, которым будет отпущен срок жизни, превышающий столетие. Более того, родители долгожителя куда как часто тоже проживали на этой территории, и никуда в дальние походы не отправлялись, повторяю – ни разу в жизни.

Разумеется, последнее замечание порождает некоторые сложности. Например, в редких деревнях индейского высокогорья подходящую супругу или супруга можно было найти только из более-менее близких соседей. Поэтому сплошь и рядом супругами оказывались отдаленные родственники, но даже этот неприятный для потомства фактор – брак кровных родных, – куда меньше влияет на долгожительство, чем приученность жить в одном годовом режиме, на одном месте, приспособленность к одному микроклимату.

– Жизнь в одном (едином, монолитном, клановом) социуме.

Этот фактор долго вызывал сомнения. По иным, связанным с генетикой теориям получалось – чем более широк выбор возможных кандидатов для семейной и социальной жизни, тем более широка база для выделения признаков именно долгожительства. Но рассмотрение этого довода привело в выводу «наоборот» – клановое, обедненное в плане пресловутого семейного выбора житье ничуть не нарушает завидного долголетия, способствует ему и вполне его поддерживает.

– Относительно высокая безопасность.

Этот фактор я поставил сюда, сразу после клановости социальной жизни, хотя по значимости он куда более сомнителен, а по свидетельству иных авторитетов и вовсе спорен. И все-таки, у меня он почти не вызывает сомнений. Почти все долгожители были людьми, которые верили в свою безопасность так, как теперь люди, особенно жители больших городов, особенно мои соотечественники, просто забыли верить.

Иногда в исследованиях упоминают, что при этом имеется в виду безопасность, так сказать, социального фона, то есть, что сосед, с кем ты еще вчера гулял на свадьбе, сегодня, с похмелья не возмет топор и не пойдет тебя убивать. В самом деле, в клановом обществе, в деревне, где испокон веков живут две-три фамилии, перемешанные настолько, что только самые древние бабушки помнят кто с кем кого породил, социальные опасности маловероятны. Скорее уж природные, погодные опасности, трудности привнесенного характера, такие как новая для данной территории болезнь, несчастный случай на охоте... Но при этом можно принять на веру, что умелость земледельца и пастуха, мастерство прадедами отработанного образа жизни и метода хозяйствования исключают даже такую опасность. Поэтому я счел возможным упомянуть этот фактор в наиболее обобщенном виде.

– Употребление (умеренное) виноградного вина.

Едва ли не самый спорный из всех факторов долгожителя. И относящийся почти исключительно к Кавказу. И исходя из этого, для себя я сделал следующий вывод – он неправомерен. Так уж получилось, что я в течение трех лет подолгу бывал в Грузии, разумеется, с перерывами, но в целом «набрал», вероятно, не менее года жизни в этом благославленном, очень приятном для русского человека краю.

При этом, разумеется, у меня появились друзья, и немалое их количество было изрядными выпивохами, любителями застолий, умельцами трапезы и веселья, каких у нас, в России, я действительно не встречал. Но это не те люди, которые озабочены своим здоровьем. Гораздо больше за столом оказывалось людей, которые лишь маскировались, что пьют. Для этого существуют свои методы. Умение, и даже манера, не допивать до дна, умение ловко пропустить тост, даже умение выплеснуть вино как бы при случайно взмахе – но не пить. Я думаю, что настоящие долгожители почти всегда были как раз из таких «виртуозов».

Конечно, имеются зафиксированные случаи, когда долгоживущий человек, чей земной срок подходит под столетие, изрядно закладывал за гаслук на протяжении более-менее существенного периода. Но в таких случаях я про себя твержу, что без этих периодов этот человек прожил бы еще дольше, и вместо девяносто с чем-нибудь лет уверенно набрал бы сотню с гаком.

– Высокая двигательная активность.

И не просто активность, а такая подвижность, которая оставалась с долгожителем почти до самого конца, до его ухода. Это действительно серьезный довод. Считающийся очень надежным.

Он-то и послужил основанием к малоправдоподобному выводу, что практически любое движение есть фактор в высшей степени полезный, приводящий к тренированности и высоким жизненным кондициям.

Сейчас, когда у нас появилась ресурсный метод оценки здоровья, о чем будет подробнее рассказано в следующей главе, делается вывод как раз о непользности этого «любого» движения, и этот фактор существенно пересматривается. То есть, он рассматривается так, что ресурс движения просто остался с долгожителем до самого конца, потому что он расходовался разумно, без напряжения, без чрезмерных трат, что и позволило «растянуть» его на весь отпущенный срок жизни.

Косвенным подтверждением этому служит довод, что почти все долгожители обитали либо в условиях высокогорья, что мало способствует активному движению по причине разреженности воздуха, либо в условиях морского промысла, как в Японии, то есть того самого добывания пищи, которое носит периодический и в целом менее напряженный характер, чем, скажем, земледелие. Потому что море богато пищей, как ни одна другая сфера человеческого хозяйствования, к тому же добывание ее связано, главным образом со статическими, а не динамическими физическими нагрузками. При этом, разумеется, следует отметить, что добыча пропитания носит домовый, натуральный, а не товарный характер, когда все, за что не возьмись, требует чрезмерного расходования сил, гиперактивности, в том числе и двигательной.

– Ненапряженность интеллектуальной жизни долгожителей.

С этой позицией я не хочу соглашаться, потому что как нормальный городской житель, скучаю, если мое внимание не задействовано. Но и не могу не согласиться, как только берусь ближе познакомиться с описанием образа жизни почти каждого из известных мне долгожителей.

Да, это были неглупые люди, с вполне развитыми мозгами... Которыми они, к счастью для себя, очень неохотно пользовались. Просто, им это было не нужно. А нам, как бы мы не стремились выделиться именно процессы мышления для полноценной, по нашему понятию, жизни, следует просто отметить то, что мы видим. И расслабленность внимания, его необя-

зательность, неконцентрированность, или как говорят иные психологи – образ жизни с низкой аллертностью – следует принять во внимание как альтернативу нашему взбалмошному и не очень здоровому, как оказывается, многодуманью.

– Режимный сон, часто послеобеденный сон.

Значение сна часто недооценивалось, как это не покажется кому-то странным. Нет, физиологи и неврологи очень много приписали этому странному состоянию, главным образом из области перегруппировки дневных и прочих впечатлений. Но обвинение, что это «потерянное» для жизни время, что это слишком пассивное состояние, которое, якобы, мешает, физиологической «вздрюченности» – прошу прощения, другого слова не подберу, – которая единственно-де призвана бороться с жировыми накоплениями, и многое прочее в том же духе – то и дело долетает до публики. И потому ко сну были «приложены» самые строгие оценки, все больше негативные.

И лишь сейчас становится ясно, что спокойный, режимный, почти всегда «досыта» сон позволяет сохранить важнейшие ресурсы – нервную систему, физиологическую работоспособность многих составляющих тела, от желез внутренней секреции до глазного хрусталика, и просто, «без затей» нормализует все физические нагрузки. Что в целом и позволяет телу восстановиться после любой растраты.

А послеобеденный сон так вообще приводит тело к самому «грамотному» пищеварению – усваивает то, что необходимо, и выбрасывает то, чего в теле имеется в избытке. И тут почти ничто – ни расслабленное чтение, ни тем более трудовые «встряски», как советовали еще десяток лет назад самые решительные физиологи, – не может с этим сном сравниться. Послеобеденный сон – едва ли не самый наглядный пример правильности ресурсной оценки организма – во всем блеске предстает именно в практике долгожителей. И почти неизменно, во всех случаях, в каждодневной практике каждого из этих людей.

– Холод.

Вот с этим физиологи, скорее всего, не ошибаются. Охлаждение тела всего на один градус способно чуть не удвоить срок нашего земного существования. Но если охладить тело по каким-то не до конца изученным причинам не удастся, хотя многие представители животного царства делают это без труда, то привычка к холоду должна быть воспитана в каждом, кто хочет быть хотя бы элементарно здоровым.

Надо сказать, что в противовес общепринятому мнению, русские довольно плохо оносятся к этому несомненному фактору долгожительства. Почему-то мы считаем, если у нас суровые зимы, если на нашей территории находится мировой полюс холода, значит, мы самые стойкие. Ничуть не бывало! Идешь по улицам наших городов, и видишь почти одно и то же – переутепление, толстенные шубы, шапки, в которых можно прожить не одни сутки даже на Оймяконе. А холода-то эти люди должны хлебнуть только по дороге от автобуса до метро... Особенно плохо приходится детям, тех вообще кутают, словно они деревенские малыши, вышедшие из дому на полдня, и даже тогда всех этих рейтузов, шерстяных свитеров и ворохов меха было бы много.

Японцы все свои зимы, которые тоже случаются почти целиком в минусовом режиме, проводят в легких, синтетических курточках, не отличающихся от тех, к которым они переносят осень. Толстое пальто – скорее всего «представительский» вид бизнесмена, и то, если он не очень озабочен своим здоровьем. А латиноамериканцы вообще проводят зимы в пончо, лишь иногда поддев под них чуть более плотные, чем летом, штаны или юбки. И ведь проводят на свежем воздухе куда больше времени, чем наши горожане, и иногда попадают в серьезные холода даже летом... А все равно – не переутепляются. И правильно делают, нам бы так. Глядишь, куда меньше простуд да насморков сделалось бы.

– Герметичность психической сферы.

Для меня это наименее любимый признак долгожителя. Я люблю людей с очень широкой, подвижной психикой, остро реагирующих, бойких во всех жизненных проявлениях, многим интересующихся. Они мне нравятся потому, что я сам, должно быть, с ними не скучаю, они «работают» и живут в одном, примерно, ритме со мной. Я с ними чувствую себя привычно, условно говоря, в «московском» мире, там, где проигрывает тот, кто спит на ходу и не высовывает носа за свои самые неотложные обязанности.

И все-таки, вынужден признать, ускоренность повседневной жизни, всех основных реакций и слишком широкие, почти безграничные интересы – плохой помощник для тех, кто собирается перейти рубеж личного столетия. Скорее даже наоборот – это прямая помеха долгожителю.

По многим замечаниям тех, кто описывал столетних старцев и старушек, они едва ли отдавали себе отчет, что их телевизор способен показывать новости, что на свете существуют газеты, что иногда интересно узнать вещь о людях, которых ты сам никогда лично не встретишь. Для этих стариков даже вещь о жизни соседнего села куда как часто казалось избыточной, и воспринимали они ее весьма неохотно. А в одном из своих комментариев американская исследовательница назвала своего собеседника, весьма долгоживущего патриарха – «ужасающе самодостаточным эгоистом».

Конечно, этот фактор может быть весьма неприятен, но он замечен, часто, как в случае со мной, с негодованием, и его следует иметь в виду. Кому-то он может показаться всего лишь следствием той черты долгоживущих, которую я привел ранее, назвав «ненагруженностью интеллекта». Все же, полагаю, это что-то другое. Это уже не желание думать лишь о своем, личном, но коренная убежденность, что значение имеет лишь то, что касается непосредственно твоей жизни. Это установка, а не умственное упражнение. Тщательным образом отработанная характерологическая особенность, а не манера поведения или мышления, и – повторю – должно быть осмысленно особенно точно, конкретно, полно.

– Сверхустойчивость семейной организации.

В этом долгожители тоже весьма отличаются от нынешней общеупотребимой практики менять партнеров и супругов пачками, по десятку раз в жизни, каждый раз сталкиваясь с новой семьей, новым укладом, новыми, так сказать, родственниками. Долгожители почти всегда женаты и замужем за одними человеком. И этот человек тоже живет рядом много-много, по нашим понятиям, лет.

Если приходится сменить партнера или супругу, то это катастрофа, о ней говорят с ужасающим стыдом, едва ли не со страхом. И даже в этом случае чаще всего причиной служит смерть, то есть фактор безапелляционный.

Жизнь с одним партнером почти всегда имеет черты сращивания. Долговременные супруги становятся похожи друг на друга, приобретают общую жизненную схему, каким-то образом даже болезни приобретают «на двоих» – это и есть любящие, по нашей терминологии, счастливые пары. Я же хочу отметить, что у долгожителей это даже не счастье – это единственный образ жизни.

И сексуальная жизнь у них, как правило, очень зависит от этого сращивания, едва ли не общей ауры, общего биополевого тонуса. Стоит одному из супругов «сдать» по естественным причинам, как прекращаются страстные порывы у другого. Очень редко кому из них удастся переключиться на новый объект, и почти всегда это происходит как-то неубедительно и быстро сходит на нет.

Думаю, создателям «новой морали» имело бы смысл обратиться к этому опыту, хотя бы ради понимания того, что обеспечивает сохранность сексуальных ресурсов, а что расходует их в немеренных количествах. И не утверждать, что смена, допустим, жены каждые три года или даже чаще, в целом поддерживает «высокий жизненный» тонус.

– Отсутствие страха перед смертью.

Очень важный фактор, отмеченный почти всеми исследователями, и очень хорошо прокомментированный. Настолько хорошо, что кому-то из них даже пришло в голову, что они-то опрашивают сплошь пожилых, даже очень поживших людей. А люди после какого-то порога не очень боятся ухода из этой жизни... Так может быть, долгожители просто изжили этот страх, а вот исследования, которые, разумеется, не проводились с этими людьми в их молодые годы, вполне достоверно и однозначно показали бы временной характер, так сказать, нисходящую эволюцию этого важного качества?..

Лично я почему-то уверен, что если бы с этими людьми поговорили даже в их молодые годы, они бы тоже не выказали страха перед смертью, просто потому что его у них не было с самого начала. Они его не испытывали, они его вообще никогда не узнали.

И как награду за это отношение к жизни и смерти, прожили жизнь, не растрачиваясь на все эти экзистенциальные проблемы, не израсходовав на причитанье по поводу того, что все-равно нельзя изменить, ни единой нервной клетки. Что тут можно сказать – сильно, разумно. И красиво. Даже завидно.

– Сверхдолговременность «ценностной» шкалы. Понимания включенности в цепь событий, поколений, жизней.

Это очень сложный, почти философский фактор. Он свидетельствует, что ценностная ориентация долгоживущих всегда направлена в прошлое, иногда доходит до культа «предков», до обожания старины и преклонения перед опытом дедов и прадедов, перед их достижениями.

Это люди, для которых слова о «могилах предков» полны глубочайшего смысла, может быть, настолько отличного от нашего нынешнего, куцевого и примитивного, рабоче-крестьянско-революционного смысла, что я даже не берусь его комментировать. Просто не очень хочу, потому что мне придется говорить о том, чего я никогда не чувствовал, и чего не понимал никто из людей, с кем я живу свою жизнь. Вот ведь какая проблема!

Но не отметить особенность, что почти все долгоживущие, не задумываясь, могут назвать пять-семь, а то и больше поколений своих предшественников, невозможно. И разумеется, следует ее раз повторить – предки, по мнению долгоживущих, были совершеннее, умнее, честнее, сильнее... А это уже прямой указатель на скромность. Что тоже немало важно.

– Генетический фактор.

Это едва ли не самый сложный и спорный из всех факторов, о котором приходится говорить. Должно быть, потому что генетика до сих пор есть наука лишь о кусочках наших генах, а не о полной системе – наших наследственных признаках. Ну, и как бывало в других науках, например, в картографии, пока не определен весь «лика» нашей планеты, отношение к ней оставалось, может быть, незаслуженно, слишком небрежное.

Тем не менее, вынужден – в который раз! – отметить, что почти у всех долгожителей были отменного долгожительства предки. «Дед жил не меньше, отец прожил бы больше, да вот незадача, с коня упал, расшибся здорово, и пятидесяти лет после этого не прошло, как уже схоронили...» Примерно такую историю рассказывает каждый третий старец.

Здесь только кажется, что все просто, если дед и отец, бабушка и сестра матери запросто разменивали столетний барьер... На самом деле в последнее время все более отчетливо встает вопрос, что семья не просто передает хорошие, живучие гены, но и прививает мораль долгожителя, манеру долгоживущего, ломает психологию «свечки», а обучает выдерживать все перипетии и обеспечивает намеренье жить в стиле «бесконечного продолжения».

И здесь, помимо чистой психологии, о которой говорят иные из исследователей, можно завести речь и о питании. Как и почти в каждом предыдущем факторе. Вместе с образом жизни, привито отношение к столу, как к месту где кормят тело, а не желудок, где стыдно быть неумеренным, и очень вредно есть что-то с чем-то, от чего болит живот.

То есть, я думаю, что помимо генов семьи передают долгожителям что-то не менее ценное – практический опыт, который касается всех сторон жизни, и который впоследствии служит так надежно и так долго.

– Умеренность.

Вот мы и дошли до последнего фактора, который ни у кого не вызывает сомнения, еще более вызывает уважение, и почти всегда приводит людей городского, современного образа мысли и жизни к затруднениям.

Умеренность. Во всем. В проявлении чувств, в еде, в работе, даже в чистоте или накоплении материальных ценностей. Последнее всегда трудно понять нам, которые привыкли, что есть вещи, которых никогда не бывает достаточно, например, денег... А вот, оказывается, бывает.

Строгость и упрощенность жизни, привычка ставить ограничения везде, даже там, где их можно было бы и отменить, или там, где их уже можно не замечать – важнейший довод в пользу того, что ограничения необходимы. Ведь они проходят не только подтверждение долгой жизнью, они, по сути, позволяют этой жизни длиться так, что остальных «завидки берут».

Две категории – потребление, включая питание, и психология.

Итак, все пятнадцать факторов приведены, рассмотрены, по мере скромных сил автора прокомментированы. Нетрудно заметить, что все они делятся на две основных категории. На категорию, которую можно подвести под образ жизни, под общую весьма строгую, ограниченную манеру потребления, разумеется, в нашем случае, включая питание.

И на категорию, которую я для себя условно называю психологической составляющей, хотя она не имеет отношения к чистой психологии как науке с весьма полно описанными задачами и серьезными методами. Тем не менее, эти факторы вполне могут быть соотнесены с психологией, зависят от явных психологических установок, или следуют из причин, легче всего объясняемых терминами психологии.

Даже генетические и погодные, казалось бы, «заказанные» самой природой, характеристики долгожительства тоже попадают под эти две категории, только оказываются «между» ними, словно бы сидят на двух стульях. И лишь в этом качестве мы можем понять их именно как факторы жизни, а не как данность, не как нечто неподвластное человеку и его жизненной системе.

Вот с этими категориями мы и дальше будем иметь дело. Вернее, я попытаюсь даже в факторах чисто физиологических не упускать возможную психологическую составляющую. Равно как и наоборот. Ведь, как оказывается, ничего, кроме потерь, это не принесет.

К тому же, в этой книге нас не особенно связывает естественное научное ограничение – строгость формулировок и необходимость оперировать понятиями, входящими в свод конкретной дисциплины. Нам, любителям, доступно куда как многое из того, что и не снилось нашим докторам... Я имел в виду, специалистам.

И все же, чтобы случайно не заблудиться, придется четко понимать, к какой из категорий я обращаюсь – к потреблению, когда говорю, например, о питании, или к психологии. Впрочем, надеюсь, теперь, после разъяснения, это не вызовет затруднений.

Питание, как треть успеха.

Иные из исследователей в общей структуре долгожительства, которая иногда насчитывает меньше факторов, чем я привел выше, а иногда куда больше, и в более подробном

изложении, отдают питанию, приблизительно, треть успеха. То есть, если человек питается правильно, он может поднять свои шансы почти на тридцать процентов, и это совсем не плохо. Добавьте треть, скажем, к годам семидесяти... И верно, неплохо.

Но дело в том, что есть и другие данные. К ним склоняются наши известные русские специалисты по питанию, не только из нынешних, но из тех, кого незаслуженно забыли, например, такой специалист по нетрадиционному питанию как Караваев. Он отводит фактору питания три четверти успеха в попытке долгожительстве, и даже еще выше, разумеется, используя при этом и некоторые другие, более специализированные системы оздоровления.

Я не буду спорить с авторитетами, с людьми, которые разобрались во многих частных проблемах гораздо лучше, чем мне когда-либо доведется в них разобраться. Я лишь предлагаю осознать значение этого фактора, и подумать вот над чем.

Может быть, в идеале умение «выправить» себя под правильное питание означает нечто большее? Возможно, это окажется школой индивидуального оздоровления и усиления психики, при этом являясь и школой самоограничиться, что, соединившись, даст умение жить безбрежно... В манере, присущей долгожителям.

Я думаю, что это именно так и обстоит. Сначала питание обучает психику, а уже потом психика поддерживает все прочие параметры. Обратный порядок, когда человек сначала становится дисциплинированным и крепким, как долгожитель, а уже потом учится питаться правильно, кажется мне сомнительным. Видите ли, правильно живущих людей не нужно учить питаться, они это уже умеют. Или вернее, они это никогда не теряли.

По-крайней мере, примерно так произошло со мной, и поэтому я именно в этой последовательности поведу речь. Потому что другой, столь же для меня убедительной, просто не знаю.

А ведь треть – только для здорового человека.

Итак, если все делать правильно, для долговременного житья не будет хватать «лишь» знания себя, выдержки, дисциплины... Собственно, всего того, что называется психологией. Но я прошу учесть, что это относится только к соображениям о клинически здоровых людях, которыми долгожители куда как часто оказываются на деле, хотя врачи очень не любят это признавать.

А для больных, для тех, кто страдает спектром серьезных расстройств, недостаточностей, дисфункций – эта цифра куда больше. Может быть, именно потому наши исследователи и «поднимают» цифру зависимости здоровья от правильного питания почти под небеса – они слишком редко наблюдают здоровых людей. В самом деле, в нашей стране найти такого, хотя бы и задавшись специальной целью, а не только среди клиентов клиники, которые приходят на прием, уже понимая, что с ними что-то не в порядке, будет весьма мудрено.

Вот и получается, что для обычной публики значение питания переходит всякие разумные пределы. Оно становится поистине пугающе значимым фактором, чрезмерным, может быть даже несопоставимым со всеми другими позициями нашего реестра долгожизни.

Вынужден признать это не в рекламных целях, «раздувая» значение выбранной для книги темы, а с неудовольствием. Честное, слово, я бы с большим пониманием отвел значение решающего фактора психологии, просто потому что так должно обстоять во всяком нормальном сообществе. Но вот поди ж ты...

А в общем, как бы мы тут не рассуждали о роли и значении питания, какие бы цифра не называли, все равно придется признать, что каждому отдельному человеку на эти усредненные, принятые нами уравнения – наплевать с высокой горки. У него свои, как правило, множественные проблемы, но из них первоочередными, конечно, являются каждодневные

боренья с собой, с явствами на столе, с тем, что оказывается у него в желудке, в крови, в клетках тела...

Вот на этом, пожалуй и основимся. Просто признаем, что качественное значение питания еще более значимо, чем количественные определения. Может быть, потому что значение питания по-настоящему, даже без драматизации, вообще оценке не поддается. Все, что ни скажи, будет слишком условно, а стоит ли тогда говорить?

Единственное, что хоть как-то объясняет ситуацию с долгожительством.

Но тогда как же подойти ко всем этим факторам долгожительства, как осознать их. Они все такие разные, между ними нет почти ничего общего...

Общее как раз есть. Они все не только делятся на потребление и психологию, но и подходят под так называемый ресурсный взгляд на организм. Общая ее идея такова – чтобы индивид дольше проживал, нужно меньше расходоваться.

И устанавливается как бы двойной стандарт – причем в данном случае он является благом. В одной стороны – нужно меньше тратить сил на поддержание жизнедеятельности. С другой – иметь больше возможностей для усвоения чего бы то ни было, то есть не попадать в ситуацию, когда усвоения становится, практически, невозможным.

Например, жители пустынь знают, что спасти человека можно лишь, когда он не дошел до определенной степени обезвоживания. Если эта точка пройдена, если обезвоживание зайдет далеко, то человека можно не просто напоить, а положить в ванную с водой – многие феллахи не представляют себе большей роскоши, – а он все-равно умрет от жажды.

Он будет пить, пить, пить, распухнет от воды, она у него польется из всех дырок, но... Он все-равно умрет. Ему не хватит энергии для ее усвоения, вода просто не успеет дойти до клеток, которые в ней нуждаются.

Вот этот элемент – необходимость усваивать все, в чем организм нуждается, очень важен. Именно он подсказывает нам, что чрезмерное бездействие невозможно, потому что при этом ты щадишь что-то, но что-то расходуешь в недопустимой степени, потому что наступает дистрофия, или атрофия способности что-то усваивать. Например, при полной неподвижности «экономится» миокард – главный сердечный мускул, но ускоренно выводятся вещества из мускульных тканей, которые не работают, не испытывают нормального цикла сжатия – растяжение. То есть, нужно искать золотую середину между растратой ресурса и его восстановлением.

Потому что все на свете делает именно так – вдох и выдох, усилие и расслабление. Особенно это заметно, если рассмотреть ресурсный подход более подробно. Тем и займемся.

Глава 2.

Правильная интерпретация ресурсов организма.

Вообще-то, теория оценки и использования разных ресурсов – штука гораздо более сложная, чем обычно принято думать. К тому же, есть сведения, что она способна подходить буквально ко всему, что только мы можем наблюдать в материальном мире – от макроэкономики и общей теории управления, до производительности завода и, как в нашем случае, жизнедеятельности каждого отдельного организма.

Объяснение этому довольно простое. Интерпретация ресурсов чего бы то ни было, грубо говоря, есть попытка, используя очень простую, на уровне целочисленных операций математику, оценить некоторые качественные параметры.

Ресурсная интерпретация в подходе к такому феномену, как отдельный организм возникает, если из личности, со всеми ее «наворотами» и сложностями, вычесть практическую психологию, и еще кое-какие подробности, скажем, социальные факторы.

Суть ее проста – все, что получает организм, есть «сухой» остаток от того, что он реально может усвоить, минус ту энергию, те расходы веществ и всего прочего, что организм теряет в процессе усвоения.

Повторюсь. Мы есть, не то, что мы едим, и даже не то, что усваиваем, а лишь разницу между тем, что «полезно» усваивается и заратами на сам процесс усвоения. То есть, усвоение происходит «не бесплатно», и величина затрат на него вовсе не мизерная. Это важно для понимания многого из того, что я буду говорить впредь.

Помимо строительных материалов, которые клетки могут «выбрать» для себе, существует еще энергия, которую телу придают те или иные вещества, и почти нечувствительные на обычном уровне информационные корпускулы продуктов питания, которые важны в общем плане питания, но которые мы рассматривать не будем.

Собственно, мы и энергию саму по себе рассматривать не будем. Энергия – такая величина, которую одним питанием не определишь, но которая в значительной степени с ним связана, которая в общем виде от него зависит. И потому мы просто зададимся постулатом – тот, кто питается более правильно, в целом имеет более высокую энергетику, чем тот, кто питается неправильно.

Сколько материала для тела мы получаем, или истинный смысл питания.

Питание как таковое не представляет особенной загадки. Как ни странно, в этой области сложились уже довольно устойчивые алгоритмы, которые в целом себя оправдывают.

То есть, известно, что человеческое тело производит сумасшедшую кучу всяких биохимических веществ. По некоторым данным их более 12000. Некоторые исследователи предполагают, что в здоровом теле их чуть меньше, но даже если считать очень грубо, наберется никак не меньше 10000 химических соединений, качественных единиц нашей жизнедеятельности.

Помимо тех веществ, которые мы можем вырабатывать сами, то есть, которые природа способна создавать встроенными в наше тело лабораториями, существует масса таких, которые мы должны получать из питания, и никак иначе. Потому что больше не из чего их получать. Также, в этом ряду следует упомянуть те вещества, которые идут на производство этих самым 10000 соединений, которые мы тоже должны усваивать из продуктов питания.

То есть, «заготовки» для всего нашего организма, всего того, что служит обеспечением его чудовищной по сложности и прекрасной в своей эффективности химии.

Число «первозлементов» жизни выяснялось учеными не один век. Собственно, выясняется и сейчас, и поныне делаются всякие довольно интересные отрывки, так что до конца этого увлекательного занятия довольно далеко. Но «предварительные» итоги, пожалуй, подвести можно. По сведениям многих диетологов, значимыми для нас могут быть, чуть больше сорока основных веществ и соединений.

Согласитесь, что это уже более «приемлемая» цифра. Но ее приемлемость все же довольно относительно. Дело в том, что если нами не будет по каким-то причинам потреблено хотя бы одно из этих соединений, наступит серьезная дисфункция того или иного органа, возникнут изменения в жизнедеятельности, которые в некоторых случаях приводя к преждевременной смерти.

Именно на этом построена древняя китайская казнь, когда осужденного на смерть начинали кормить одним вареным мясом, и на двадцать седьмой, кажется, день он умирал в страшных мучениях. Из этого многие «знатоки» делали вывод о клинической непольности мяса, призывали к вегетарианству, то есть, фактически, призывали к самоограничению, хотя именно выстроенное ограничение в питании и приводило в смерти осужденного. Именно потому, что в мясе не было чего-то, что должно быть в разумном, сбалансированном меню.

И в этом истинный смысл питания – не ограничение, не избавление от чего-то, что в избыточных количествах может явиться токсичным веществом, а разумное соблюдение того режима, в котором организм нуждается. И желательно, без излишних «трудозатрат», без перерасходов ресурса отдельных его органов. Потому что, балансируя питание, следует уравнивать и механизм усвоения необходимых веществ. А это делается посредством секреторной деятельности, и нарушение этого механизма усвоения, ослабление какой-либо из железок приводит к такому же нарушению питания, как и полное отсутствие любого из требуемых веществ или элементов питания.

Ресурс секреции, или энергия без всяких скидок.

Вообще-то, в этом разделе ресурсный подход к питанию выступает, так сказать, в наиболее наглядном виде. Когда, скажем, ваш обед поступил в ваш желудок, железки начинают работать, принимаются за дело.

При правильном питании, работа эта не обременительна, почти все «трудозатраты» быстро и безболезненно компенсируются, а к следующей трапезе органы успевают восстановиться и готовы к новым «подвигам».

То есть, каждая из железок высвободила необходимое количество присущих ей составляющих переваривания пищи, никто не перетруился зря, не отработал «вхолостую», но и секреторной активности хватило, чтобы справиться с питанием, превратить его в энергию для «отопления» тела – страшный расход энергии, – и для последующей жизнедеятельности. Все, как в хорошем банке – белки для последующей обработки налицо, энергия от расщепления жиров имеется, углеводы отошли для быстрого «затыкания дыр», прибыль оприходована, все довольны.

Причем, не каждая железка по отдельности, а все вместе, в слаженном и великолепном оркестре желудочно-кишечного тракта: слюнные железы, сам желудок, поджелудочная, печень, почки, кишечник – единая фабрика по усвоению всего, что нам нужно.

Если какой-то из элементов этого ряда выпадает, не до конца делает свою работу, страдает кто-то рядом, а может быть, и все остальные разом. А как говорит известная пословица – где тонко, там и рвется. То есть, никогда главное нарушение не происходит во всех узлах системы, ломается что-то одно, но в негодность приходит весь механизм.

Это значит, что пищевому «самоубийце» нет нужды ломать подрыт всю свою желудочно-кишечную систему, достаточно «выбить», скажем, поджелудочную, и без внешнего инсулина диабет доведет его до могилы не менее уверенно, чем сверхдоза стрихнина.

Поэтому все свои железы следует беречь, любить и каждую из них следует «подстраивать» в отдельности. Как мы увидим дальше, это и есть едва ли не главный принцип раздельного питания – считаться с каждым элементом всей системы. Должно быть, потому-то эта идея и работает.

Ресурс сердечно-сосудистой системы, или движение как оно есть.

Помимо «внутренних» проблем питания есть еще необходимость во внешней жизнедеятельности организма. Каждому из нас необходимо двигаться, думать, напрягать свое внимание, расходовать энергию разнообразных клеток тем или иным образом.

Но особенно много приходится все-таки именно двигаться. Не потому даже, что физическим трудом занимаются две трети населения нашей планеты, и не потому, что быть сильным и тренированным модно и красиво. А по той простой причине, что именно в этой области жизнедеятельности сложились самые неправильные представления.

Как было сказано, в наших телах ломается что-то одно. И в половине случаев случается так, что ломается как раз сердце. То есть отказывает самый главный мускул тела – сердечный мускул, миокард.

Есть разные теории, почему эта проблема вышла на первый план в наше время. Большинство врачей, повторяя не очень взвешенное мнение, утверждают, что причиной тому – гиподинамия.

Тренеры, обосновавшиеся в тренажерных залах, вторят им, талдыча, что следует про-чистить «забитые» разного рода избыточными жирами и холестериновыми бляшками коронарные сосуды, которые подходят к сердцу и как корона венчают этот орган. И мол, тогда все пройдет, силы прибавится, активность возрастет...

И почти никто не замечает, что за главную беду в этом утверждении принимается не причина, а следствие. Потому что не забитые жирами и холестерином сосуды – главная беда, а перетруженное сердце, которое вынуждено прокачивать кровь по суженному потоку.

И перетруженность эта приводит к разрыву ослабленной мышцы, которое проделывает работу, к которой уже мало пригодно. Особенно, если кто-то предлагает измочаленному разного рода встрясками сердцу «здоровый» образ жизни, почти целиком основанный на тренировках, дополнительном движении, на обливаниях холодной водой, что еще больше сужает сосуды...

В общем, получается так, что почти все системы фитнеса, основанные на недозированном движении, нагружают то, что и так работает на износ, с перенапряжением. Об этом мы еще поговорим, но уже сейчас следует понять – движение вовсе не всегда полезно, потому что любое движение есть нагрузка для сердца. Может, потому-то оно и отказывает более чем в половине случаев – мы слишком нагружаем его, хотя должны были бы прислушаться и пощадить его, хотя бы изредка.

Снова несколько слов о психологии.

Применительно к сердцу особенно заметно влияние психологических факторов нашей жизни. Так уж получается, что на все серьезные заботы и тревоги мы реагируем, нагружая сердце то «вредными» компонентами нашей внутренней химии, которые на самом деле, конечно, не вредные, просто они выброшены в кровь в переизбытке, то еще более тяжелыми

по тотальному токсическому воздействию внешними ядами, такими как алкоголь или никотин.

Перефразируя известную фразу, можно сказать, что с психологией не шутят. Это слишком сильнодействующая система, способная привести к стрессорной ситуации не только органы, но все жизненные установки индивида.

И тут я не могу не сказать пару слов о том, что иные стрессы вполне резонно и эффективно «лечатся» правильным питанием. Вернее, их вполне эффективно «перекрывают» компенсаторной дозой потерянных веществ, что не просто позволяет организму быстрее восстановиться, но иногда вовсе позволяет обходиться без вредных последствий. Что еще раз подтверждает ресурсный подход к организму.

Например, при некоторых сильных трессах, по сути предшоковых состояниях, человек выбрасывает из организма с мочой или потом десятки граммов белка за считанные минуты. Компенсировать эти затраты, используя внутренние ресурсы, он не может, у него попросту нет этих химических веществ, нет базы для преодоления этого состояния.

А очень надежные, серьезные исследователи утверждают, что если эти «неразумные» затраты белка компенсировать внешним питанием, то стрессорная ситуация преодолевается не в пример быстрее. Восстановление происходит настолько быстро, что не возникает послеэффекта, когда в голову здорового по сути человека, понесшего прежде всего биохимические потери, вдруг начинают «лезть» разные глупые мысли. И наступает неправильное отношение к жизни, к своей ситуации, к перспективам.

В плане именно ресурсной оценки, полезно перечислить те основные факторы, которые страдают при долговременных или чрезмерных стрессах. Итак, по психологическим составляющим имеется четыре основных области, которые необходимо отслеживать, ибо потери тут приводят даже не к неврозам, а к более серьезным, может быть, даже патологическим срывам.

– волевой ресурс.

Для ресурсной оценки этот показатель имеет не самое заметное значение, должно быть потому, что волевые качества восстанавливаются как бы сами собой, если они есть. И не очень заметны, если их не очень много.

А ведь от этого зависит многое, не только стремление сделать свое здоровье долговременным фактором, но и дисциплина, уверенность в успехе, даже, может быть, способность правильно реагировать на предложенные методики.

Иногда мне кажется, что с этим качеством все обстоит как у хороших спортсменов с отдельным упражнением – чем серьезнее и тщательнее его тренируешь, тем вернее оно тебя выручает. Особенно тогда, когда не хватает чего-то другого, и в воле вдруг начинаешь нуждаться.

Но в то же время, я думаю, что для очень долгого употребления и для постоянного использования это качество не запасешь, не вытренируешься один раз и навечно. С ним нужно работать постоянно, не давая себя слабеть, предъявляя к себе требования чуть более строгие, чем реально необходимы для жизни.

– психо-эмоциональный фон.

В последнее время появилась масса книг, которые советуют придерживаться «приподнятого» психо-эмоционального настроения. Это получило несколько названий, но главным из них почему-то считается «позитивное» мышление.

Не знаю насколько это помогает – мне всегда казалось, что думать что-то хорошее нужно только тогда, когда это не будет слишком уж явным самообманом. А кроме того, быть порхающим «поскакунчиком», вечно улыбающимся «чудаком» как-то обидно – жизнь действительно серьезное дело. В православии она даже называется «подвигом жизни», при-

чем без всякого украшения, вполне серьезно. К жизни, разумеется, можно относиться с юмором, но лишь для того, чтобы не забывать, насколько она серьезна.

Соблюдением своего ресурса психики в этом случае будет правильное отношение к эмоциям, когда с ними следует считаться, их даже можно слегка «подогревать», чтобы не сделаться роботоподобным, так называемым «рациональным» типом. Но в то же время, они всегда должны быть в узде, без слишком ярких всплесков и излишних драматизаций.

Иногда гневливые люди мигом успокаиваются, если напомнить им, что за мару минут гнева они способны растратить, распылись в пространство энергию, достаточную для нескольких недель спокойной, полноценной жизни. Так стоит ли так уж предаваться своим порывам, если они настолько «разорительны»?

– интеллектуальный ресурс.

Почти каждому человеку свойственна своя система оценки, анализа и ориентирования в этом мире. Это на практике и составляет то, что можно назвать необходимым мышлением.

Ошибки в этом плане обходятся очень дорого. Это подтвердит каждый, кто неправильно выбрал профессию, но спустя десятилетия понимает, что юношеской способности обучаться без напряжения уже не вернуть. Еще более горячее свидетельство можно получить, если поговорить с кем-нибудь, кто неправильно оценил честность МММ или каждой прочей из бесчисленных пирамид. Собственно, это доказывает, что ошибка в мышлении способна приводить к катастрофе.

Сейчас при обучении чему бы то ни было перед семьей студента в самом явственном виде встает вопрос – сколько это стоит? По средствам ли одолеть какую-то науку, выучиться и потом трудоустроиться в выбранной специальности? В последнее время также встает проблема – достойно ли работать, скажем, в этой науке вообще, если на «тему» не предложат гранта спонсоры «из-за бугра»?

Но в применении к организму, этот вопрос будет трансформирован даже в более животрепещущий вид – а может ли тело расходоваться несколько лет, чтобы индивид получил ту или иную способность, и обзавелся необходимым аттестатом, дипломом или хотя бы простым свидетельством?

Я думаю, каждый, кто обращал на это внимание, знает, что обучение, особенно институтское, так просто не проходит. Почти каждый знает пару-другую случаев, когда получение диплома привело одного к ишемии, другой успел загреметь в клинику Неврозов. А один мой знакомый, даже не дожив до тридцати лет, облысел. При этом почти наверняка можно ручаться, что он не попал под сверхчастотное облучение, и он не был ликвидатором Чернобыля. Он просто так долго думал, так трудно работал, что привел организм к тяжелейшему стрессу, выразившемуся в такой вот форме.

Так что есть причина задуматься обо всех этих научных званиях и титулах, прежде чем начать их зарабатывать. А то «расходы» не покроют никакой прибыли, даже если она будет.

– морально-ценностный ресурс.

Это самый неопределенный, самый сложный и как бы даже философский аспект психологических ресурсов. К сожалению, он действует, и мне приходится упоминать о нем не только для теоретической полноты.

Я видел людей, которые каким-то образом начинали портиться скорее, чем им это было отпущено «по жизни», и тогда болезни доделывали остальное, приводя их к патологии. Я не знаю, в чем тут дело – то ли в страхах, которые эти люди впускали в себя, сворачивая на не слишком прямую дорожку, или они таким образом подсознательно казнили себя за нечестность...

Но факт есть факт, только очень грубые, по сути неразвитые люди могут нарушать основные ценностные категории человеческого общежития, не неся при этом существенных потерь. Причем, потерь в принципе невозможных.

Можно даже сделать утверждение, что по-настоящему здоровым ни один злодей не бывает. Если у него есть хотя бы капля правильного представления о жизни, причиненные нарушения морали ему куда как явственнее и быстрее «отливаются».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.