

ОТ АВТОРА
БЕСТСЕЛЛЕРА
«Правила здоровой
и долгой жизни»,
переведенного
на 20 языков

КРАТКИЙ ГИД ПО ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

ДЭВИД АГУС

знаменитый американский врач,
подаривший Стиву Джобсу
много дней полноценной жизни



Перед вами новая книга д-ра Агуса. Профессионал в очень нелегкой области медицины (онкологии), врач с богатейшим клиническим опытом объясняет, казалось бы, простые вещи. Почему он взял на себя такой труд? Потому, что он, как никто другой, знает, к чему приводит наше невежество. Прочитайте эту книгу – и тогда нам, врачам, придется реже сталкиваться с болезнями, которые вы сами можете предотвратить.

Александр Мясников, советско-российский врач

Дэвид Агус

Краткий гид по долгой жизни

«ЭКСМО»

2014

Агус Д.

Краткий гид по долгой жизни / Д. Агус — «Эксмо», 2014

Как доктор, который лечил Стива Джобса и лечит других богатых американцев, может сказать что-то полезное обычному человеку? Редакция задала вопрос, а потом мы перевели и издали эту прогремевшую на весь мир книгу. Потому что все без исключения рекомендации всемирно известного врача не только научно обоснованы. Они выполнимы, интуитивно понятны и дают профессиональные ответы на вопросы, которые задает себе каждый.+Как меньше зависеть от уровня здравоохранения и компетенции врачей.+Какие анализы и исследования надо проводить в 20, 30, 40, 50, 60, 70 лет.+Как просто и экономично повысить качество сна и питания.+Какие приятные мелочи повседневной жизни уберегут от болезней. Каждое из 52 позитивных правил умещается на 2 страницах и иллюстрировано нескучным рисунком. Приведены и 13 неполезных действий, которых следует избегать. Чем больше рекомендаций (52+, 13-) удастся включить в свою жизнь, тем выше у вас вероятность долгой и полноценной жизни.

© Агус Д., 2014

© Эксмо, 2014

Содержание

Введение: сила профилактики	6
Основное правило № 1	10
Основное правило № 2	11
Основное правило № 3	12
Часть 1	13
1. Слушайте, смотрите, чувствуйте (и записывайте показатели тела)	13
2. Измеряйте показатели своего здоровья	15
3. Отрегулируйте свою жизнь	17
4. Соберите свои медицинские записи	18
5. Ешьте натуральную пищу (и не давайте яблоку упасть далеко от яблони)	19
6. Подружитесь с продуктовым магазином	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Дэвид Агус

Краткий гид по долгой жизни

© Текст 2011, 2014 by Dr. David B. Agus
© Иллюстрации 2014 by Chieun Ko-Bistrong
© Фото 2013 Phil Chaning
© Шестова И.А., перевод на русский язык, 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

НЕЗЫБЛЕМЫЕ ПРИНЦИПЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Древнегреческий врач и философ Гиппократ, живший в III–IV веках до н. э., вошел в историю как «отец медицины». Гиппократ впервые выделил медицину как науку, созданные им трактаты оказали значительное влияние на ее дальнейшее развитие. Гиппократ сформулировал важные принципы сохранения здоровья, актуальные и сегодня. Ниже приведены некоторые из них.

Ходьба – лучшее лекарство.

Пища должна быть лекарством, а лекарство – пищей.

Опиши прошлое, диагностируй настоящее, предскажи будущее.

Primum non nocerem. (В первую очередь не навреди.)

Важнее знать, у какого человека болезнь, чем то, какая болезнь у человека.

Если дать человеку правильный объем питания и упражнений – не слишком большой, но и не слишком маленький, то это будет лучший путь к здоровью.

Мудрец должен считать здоровье величайшим благословением, но сам узнать, как извлекать пользу из болезней.

Любой избыток противоречит природе.

Отсутствие действий тоже хорошее средство.

Есть всего две вещи: наука и мнение; первая порождает знания, вторая – невежество.

*Моей жене, товарищу и любви Ами Пович и нашим детям
Сиднею и Майлсу*

Введение: сила профилактики

По крайней мере, два раза в неделю мне приходится говорить пациентам, что у меня не осталось оружия против их рака. Битва закончена, и чаще всего конец уже близок. Я никогда не смогу привыкнуть к этим мучительным диалогам. Но это – часть роли, которую я на себя взял. Сводит с ума, что за последние 50 лет мы не продвинулись в лечении рака. Еще больше приводит в ярость то, что большинство моих пациентов могли предотвратить развитие рака или другого тяжелого заболевания, если бы до этого жили немного по-другому. Из-за этого такие разговоры еще больше расстраивают.

В общем, я уверен, что большинство людей может отсрочить или предотвратить большинство заболеваний, о которых мы знаем сегодня (не говоря уже о раке), включая сердечную и почечную недостаточность, инсульты, ожирение, диабет, аутоиммунные заболевания, деменцию и другие нейродегенеративные заболевания, если будут придерживаться нескольких полезных привычек и избегать того, что приводит к болезням.

Лучший способ лечения не только рака, но и большинства возрастных заболеваний – это профилактика. Шокирует, что 7 из 10 смертей в Америке каждый год происходят из-за хронических заболеваний, таких как те, что я уже назвал. Сердечные заболевания, рак и инсульт являются причинами более половины смертей каждый год. Каждый второй американец уже живет с хроническим заболеванием.

Но профилактику сложно внедрять. Подумайте: можете ли вы представить себя через 20, 30 или 40 лет? Мы все хотим жить, однако каждый день берем в долг у своего будущего. Несколько раз в неделю, глядя в глаза моим пациентам, я вижу, как они отдают будущему эти долги.

Я был бы рад, если бы моя профессия перестала существовать. Представьте себе мир, в котором мы умираем «от старости» – наши тела выходят из строя как автомобили, пройдя перед этим сотни тысяч великолепных миль. Но однажды двигатель не заводится, и уже ничто не вернет его в строй. Фактически, 1951 год был последним в США, когда в качестве причины смерти в свидетельстве могли указать «от старости». С этого момента приходится указывать конкретные заболевание, травму или осложнение.

Удивительно, что у нас уже есть высокие технологии и огромная база знаний о том, как сохранить здоровье, но смертность от предотвращаемых неинфекционных заболеваний превышает смертность от всех остальных причин вместе взятых. Мы редко слышим о человеке, который умер в своей постели во сне в свои молодые 99. Наоборот, мы слышим о людях, которые сильно страдают и умирают «после долгой битвы с болезнью».

В наш информационный век, когда СМИ раздают советы как конфеты, работа по поддержанию своего здоровья сильно осложнилась. Только подумайте, как вы искали информацию о том, что для вас «хорошо» или, наоборот, «плохо». Обычно ссылаются на экспертов, которые рассказывают, как жить: сюжеты о последних новостях науки; бестселлеры; которые настырно превозносят одну теорию над другой; рекомендации властей; советы производителей и врачей; таких как я. Но эти советы настолько же тривиальны, насколько и противоречивы.

Что делать человеку, если новейшее исследование показало: прием мультивитаминов предотвращает рак? Разве что прочитать другую новость – мультивитамины увеличивают вероятность рака и никак не влияют на заболевания сердца? (И что еще хуже: вы знаете, что производитель витаминов одновременно производит средства для борьбы с раком!)

Когда я писал первую книгу, «Правила здоровой и долгой жизни», у меня была простая цель: поделиться тем, что я узнал, работая на переднем крае борьбы с раком – области, где врачи берут на себя риск в надежде найти новые средства для продления человеческих жизней. Хотя смертность от рака не претерпела серьезных изменений за последние 50 лет, про-

гресс в лечении других заболеваний смог опереться на несколько явлений, которые изменили течение заболеваний. В качестве примеров можно привести использование статинов при сердечно-сосудистых заболеваниях и инсультах, антибиотики против бактериальных заболеваний, противовирусные препараты и вакцины для предотвращения вирусных инфекций и борьбы с ними, и повышенное внимание к привычкам, таким как курение и питание. За исключением этих отдельных улучшений, почему нет прогресса в лечении хронических дегенеративных заболеваний, у которых сложно найти единственную причину?

В течение десятилетий мы пытались свести понимание тела и его потенциальных проблем к единственной точке, будь то мутация, бактерия, дефицит, или показателям, таким как число лейкоцитов, уровень глюкозы крови или триглицеридов. Но это увело нас от теории, которая изменит не только то, как мы заботимся о теле, но и то, как мы разрабатываем следующее поколение лекарств для контроля заболеваний и для полного излечения.

Одним из принципиальных моментов книги «Правила здоровой и долгой жизни», явившейся основой данного руководства, является то, что исходным названием было «Что такое здоровье?». Этот вопрос и сейчас беспокоит меня и моих коллег. Я не знаю, что такое настоящее здоровье. Конечно, мы можем попытаться измерить здоровье разнообразными способами: вес, уровни холестерина и глюкозы, формула крови, качество сна, внешний вид...



Лучшее лечение рака и самых разных возрастных заболеваний – это забота о собственном теле, профилактика.

Но в действительности все эти показатели не так уж много говорят мне об общем состоянии здоровья и о том, сколько вам осталось жить. Это стало для меня поводом побуждать людей к тому, чтобы рассматривать здоровье в целом как сложную сеть процессов, которую нельзя объяснить любым одним способом или с любой одной точки зрения. В ряде случаев бесполезно пытаться понимать конкретное заболевание: нам нужно всего лишь его контролировать, так же как диспетчер в аэропорту управляет движением самолетов, не умея их водить. Такая радикально новая теория – именно то, что может открыть путь к новым подходам и средствам от болезней.

Я не думал, что охватил все щекотливые темы, связанные со здоровьем, пока не начал обсуждать книгу с читателями. Я быстро обнаружил, что получаю множество вопросов, таких как «А действительно, почему Вы написали эту книгу?», «Почему Вы нападаете на рецептурные лекарства?», «Как доктор, который лечит богатых, может сказать что-нибудь полезное обычному человеку, которому еле хватает денег на страховку?». Предвосхищая последний вопрос, сразу скажу, что большинство моих рекомендаций очень просты, например носить удобную обувь (правило № 59) и обедать в одно и то же время каждый день (правило № 3). Во сколько обойдется поддержание стабильного режима дня и увеличение времени на прогулки (правило № 16)?

Я написал эту книгу, чтобы как можно больше людей узнали о простых правилах здоровой и долгой жизни.

С другой стороны, сколько вы сэкономите, если откажетесь от витаминных комплексов и биодобавок (правило № 62)? Насколько упростится ваша жизнь, когда вы поймете, что лучше покупать замороженные овощи, чем некоторые свежие (которые не настолько «свежие», как выдумаете; см. правило № 5). И даже когда я рекомендую что-то платное, например скрининг

ДНК, часто есть недорогая или даже бесплатная альтернатива (см. правило № 19), которая может быть более информативной и полезной.

Когда я пришел на ток-шоу «Dr. Oz», меня представили как главного доктора-провока-тора в Америке. Но я думаю, что я крайняя оппозиция. Я не признаю ничего, что не подтвер-ждено качественными клиническими исследованиями – исследованиями, соответствующими всей строгости науки. В этом отношении я один из наиболее консервативных врачей Америки. Люди любят вешать ярлыки, такие как «уж слишком» или «обычно». Многие люди думают, что ежедневный прием статинов или аспирина – это «уж слишком», а витаминов – это «обычно». Но данные говорят о совсем других результатах, согласно которым аспирин и статины могут значимо уменьшить смертность (то, что называется «общая смертность»), тогда как витамины и биодобавки могут повысить вероятность различных заболеваний, включая рак.

Я могу понять чужие подозрения, когда люди не следуют рекомендации врача о приеме определенного лекарства, думая о том, что врач получит деньги или другие блага. Чтобы все знали: я не связан финансово ни с одним производителем лекарств. Было такое, что я читал платные лекции руководству фармкомпаний, но я не был задействован в маркетинге лекар-ственных средств. Если я рекомендую лекарство или класс лекарств, то по одной, докумен-тально подтвержденной причине: они работают. И точка.

На самом деле, я не против спровоцировать полемику и вдохновить людей задавать вопросы. Продукты питания и расходы на здоровье суммарно составляют более 30 % ВВП США, но при этом политики и чиновники не обсуждают этих важных тем. Они могут прере-каться по поводу того, как финансировать реформу здравоохранения, но я бы хотел уделять больше внимания самой реформе.

Меня беспокоит, что дискуссии застряли на финансировании здравоохранения, а не на уменьшении нашей потребности в нем. Более того, одной из причин написать эту книгу яви-лось желание сделать вас – потребителя здравоохранения – агентом перемен, за счет того, что вы начнете с себя. Каждый из нас может внести свой вклад, если мы уменьшим общую потреб-ность в здравоохранении. Это – одно из правил экономики, назовем его «Экон 101»: «когда мы начинаем вести здоровый активный образ жизни, то реже пользуемся услугами здравоохра-нения, что уменьшает потребности в нем и расходы на него. Все просто.

Вторая причина написания этой книги достаточно очевидна: я хочу, чтобы об этих пра-вилах узнали как можно больше людей. После того как вышла книга «Правила здоровой и дол-гой жизни», я получил множество просьб переработать Рекомендации (см. «Правила здоровой и долгой жизни») в список указаний, чтобы его было удобно использовать (например, повесить на холодильник или положить на прикроватный столик). Люди хотели памятку.

Солидная часть прошлой книги посвящена обоснованию фактов. В этой все будет по-дру-гому. Также здесь не будет медицинской терминологии и сложного языка. Книга действительно простая и прямолинейная: не с теориями, исследованиями, историей и наукой, а с основными рекомендациями, которые можно внедрить в жизнь. Эти рекомендации не будут приказами, никаких «сдохни, но сделай». Среди всех этих рекомендаций самая важная следующая: «Най-дите то, что помогает именно вам». Каждое из приведенных здесь 65 правил сопровождается парой абзацев объяснений. Некоторые из них почти или вообще не требуют комментариев (рекомендация № 19 «Больше улыбайтесь»), и я надеюсь, что вы мне поверите на слово.

Надеюсь, что эта книга позволит уменьшить путаницу в информации о том, как вести здоровый образ жизни, чтобы вести приятную жизнь в любом возрасте. Как я написал в преды-дущей книге. «Мои рекомендации не будут ужасно подробными, как в большинстве книжек о диетах, где вам расписывают день за днем, блюдо за блюдом и калорию за калорией. Мне неинтересно рассказывать вам, как жить и что есть на ужин. Также я не собираюсь заниматься диагностикой. Напротив, я собираюсь вдохновить вас на то, чтобы вы взяли на себя управле-ние телом и будущее состояние здоровья.

Рекомендации, приведенные здесь, больше похожи на алгоритмы для жизни – помощники в совершении множества выборов в жизни. Эти выборы должны быть обусловлены индивидуальными ценностями, этикой привычками. Так как не существует единственно правильного ответа на вопрос «Что такое здоровье?», то эти рекомендации помогут создать свой способ быть здоровым для каждого читателя.



После «Правил здоровой и долгой жизни» множество читателей просило меня выпустить простой список советов по здоровому образу жизни. Его вы и держите в руках.

В общем, я стремлюсь помочь вам стать максимально здоровым, не важно боретесь ли вы сейчас с болезнью или нет. Я хочу вдохновить вас на пристальный взгляд на ваше понимание здоровья и открыть сознание изменениям. Это может серьезно улучшить вашу жизнь.

Нам нужны простые напоминания о том, что значит быть здоровым, с учетом того, что объем советов в средствах массовой информации является признаком путаницы. Я могу только надеяться, что, когда вы прочитаете эту книгу, то приобретете не только знания о преимуществах современной науки и медицины, но и мудрость отличить полезное от сомнительного, чтобы принять для себя лучшее решение. Я также надеюсь, что ваше будущее будет определяться силой свободного выбора, что поведет вас по пути исцеления. Только вы можете положить конец болезням».

Я поделил эту книгу на три части. Первый – «Что делать?» – дает понятный набор именно этого: что делать, чтобы создать свое королевство здоровья. Вторая – «Чего избегать?» – описывает рекомендации по поводу того, без чего лучше обойтись, чтобы не испортить здоровье. Некоторые рекомендации будут очевидными, такие как ограничение опасного поведения и некачественных ингредиентов в пище, но некоторые будут не столь простыми, например «как не верить преувеличениям в прессе и правильно собирать информацию на медицинские темы». Я помогу узнать, как отличить чушь от полезной информации и какую пользу вы можете получить, если вы выложите свои медицинские данные в общий доступ.

В третьей части «Рекомендации врачей» – рекомендации становятся еще более доходчивыми за счет того, что они сгруппированы по возрастам (20, 30, 40 лет и т. д.). Это действительно памятка – список того, чего нужно придерживаться в том или ином возрасте. Эта книга основана на нескольких повторяющихся идеях, да и разные правила могут вести к одинаковому результату. Я верю, что если я буду рассказывать об этих рекомендациях разными способами, то их будет проще запомнить.

Приятного вам чтения, и, надеюсь, вы внедрите в вашу жизнь часть этих рекомендаций. До того как мы начнем, позвольте представить вам важные основные правила.

Основное правило № 1

Состояние здоровья весьма изменчиво, и рекомендации, данные врачом сегодня, могут стать неактуальными завтра. Приведенные в этой книге правила здорового образа жизни основаны на научных данных и представляют собой «золотой стандарт» в плане снижении риска заболеваний. Вы, конечно, можете найти отдельные невоспроизводимые исследования, которые выставят мои идеи полной нелепостью, но наука работает не так.



Надеюсь, с помощью этой книги вы научитесь отличать вредное от полезного, узнаете о преимуществах современной медицины, освоите достоверные актуальные рекомендации – и возьмете управление своим здоровьем в свои руки.

Когда ученые вступают в научный спор, то не ссылаются на единичные исследования, подтверждающие их точку зрения. Наоборот, им нужно собрать все исследования по теме и изучить их результаты. Именно такова процедура – провести метаанализ. Поэтому все мои рекомендации основаны на исследованиях, соответствующих «золотому стандарту», и являются достоверными. А если настанет день, когда будет обоснованно опровергнута доказанная ранее истина, то я с радостью приму это.

Основное правило № 2

Приведенные правила не нужно считать точными указаниями, особенно если они касаются назначения лекарственных средств. Это скорее вопрос для обсуждения с лечащим врачом и семьей, а также для изучения собственных ценностей. Повторюсь: здоровье – непостоянная величина, ведь с возрастом мы меняемся, адаптируемся и развиваемся.

Наше тело – это уникальное саморегулирующееся устройство. Не нужно прилагать много усилий, чтобы поддерживать его в здоровом и полноценном состоянии. За последний час, например, порядка миллиарда клеток вашего тела были заменены, а вам даже не пришлось задуматься об этом.

Основное правило № 3

Именно вы за себя отвечаете. Эта книга подскажет читателю, где опираться на свое мнение, а где просить совета врача. В ее основе – знание о том, как продуктивно вести диалог с самим собой и врачом, как вести самонаблюдение и внимательно относиться к тому, что мы делаем сегодня и как это влияет на наше «завтра». Если вы прочтете правило, которое заставляет вас сомневаться, помните, что ни одно из них не идеально. Всегда есть возможность изучить другие исследования и методы. Нам всем нужно стремиться к прогрессу.

Вот простой пример: аспирин можно считать панацеей (правило № 22), но у него есть побочные эффекты – в первую очередь риск возникновения кровотечения и проблем с желудком. Возможно, стоит поднять вопрос, почему в бюджете Национального института здоровья не заложены деньги на создание аспирина без побочных эффектов.



Ваше внимание к собственному телу и ощущениям сегодня – залог завтрашнего здоровья. Из «Краткого гида» вы узнаете обо всех факторах, от которых зависит ваша долгая здоровая жизнь.

И последнее: признаюсь, на меня произвела такое впечатление книга Майкла Поллана «Библия питания. 64 правила, которые позволят вам правильно питаться и оставаться здоровыми и стройными без особых затрат», на которую его вдохновил успех его книги «Философия еды. Правда о питании», что я взял ее за образец при написании этой книги. Я несколько раз ссылался на Поллана в своей книге «Правила здоровой и долгой жизни», так как уважаю его мнение по вопросам питания и считаю, что он прекрасно излагает факты.

Так же как в книге «Библия питания...» представлены короткие запоминающиеся правила здорового питания, в «Кратком руководстве по долгой жизни» дан набор правил мудрой жизни. Конечно же, это не только рекомендации относительно питания и выбора необходимых продуктов, но и информация обо всех остальных факторах, влияющих на состояние здоровья. Я постарался сделать это руководство о том, как прожить долгую здоровую жизнь, максимально коротким и легким для чтения.

Часть 1 Что делать?

1. Слушайте, смотрите, чувствуйте (и записывайте показатели тела)



Сейчас проще узнать кровяное давление и пульс, чем найти на улице таксофон. Если бы меня попросили указать на главное правило, то вот оно: изучите себя. Именно поэтому я начинаю список с указания изучить особенности вашего тела, его параметры, сигналы и все остальные характеристики, которые достаточно легко получить. Давайте более пристально рассмотрим идею «Слушайте, смотрите, чувствуйте». Настройтесь на измерения и контроль того, что можно измерить вручную или в ближайшей аптеке, или того, что вообще не требует средств измерения, – ваших внутренних ощущений и мыслей. Записывайте то, как вы себя чувствуете в целом, как спите, страдаете ли от болей, какие пища и деятельность плохо влияют на организм. Большинство людей никогда не задают себе вопросов типа: я чувствую себя здоровым? легко ли мне проснуться? есть ли закономерность в том, когда я себя чувствую плохо или, наоборот, прекрасно? Вы будете удивлены, насколько бесполезными могут оказаться попытки справиться со странностями и разобраться в ритмах тела только путем настроек!

Если вы хотите подключить технику, то в течение трех месяцев ежедневно записывайте следующую информацию.

1. Время.
2. Кровяное давление.
3. Пульс.
4. Что вы делаете в это время. Например, только что позавтракали, проснулись и нервничаете, отдыхаете перед телевизором, получили неприятное письмо.

Проводите такое самообследование в разное время суток; это позволит вам узнать, когда, например, обычно у вас высокое кровяное давление или плохое настроение. Потом это нужно будет регулярно повторять – лучше всего каждые несколько месяцев, чтобы отслеживать изменения. Не ждите визита к врачу, для большинства из нас это – редкое явление. Наоборот, при следующем посещении покажите ему ваш «дневник здоровья». Вы можете купить тонометр в большинстве аптек, а некоторые устройства можно даже загрузить в виде программ на телефон (см. правило № 2).

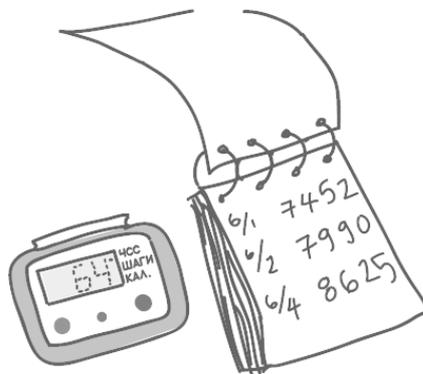
Я искренне верю в персонализированную медицину, т. е. подбор средств для поддержания здоровья соответственно особенностям физиологии, генетики и системы ценностей человека с учетом уникальных обстоятельств. Медицина уже давно пришла к тому, что можно составлять индивидуальный план лечения и подбирать профилактические средства. Но все начинается с вас. Вы не сможете использовать все плюсы персонализированной медицины до тех пор, пока не изучите свое тело.

Ниже дан перечень общих вопросов, которые нужно задавать себе в процессе самообследования каждые несколько месяцев после заполнения трехмесячного начального дневника (на сайте www.davidagus.com можно скачать подробный бесплатный опросник¹)

- Как вы оцениваете общий уровень энергии?
- Есть ли какие-нибудь отклонения (кожа, волосы, ощущения, дыхание, аппетит, пищеварение)?
- Страдаете ли вы от хронических состояний?
- Как вы оцениваете уровень стресса по шкале от 1 до 10?
- Довольны ли вы жизнью?
- Что вы хотите изменить в жизни?
- Сколько вы весите? (Взвешивайтесь раз в неделю или раз в две недели.)

¹ Прим. редактора: на английском Прим. редактора: см. приложение в конце книги.

2. Измеряйте показатели своего здоровья



Каждый день я читаю об устройствах и приложениях, которые помогут вести записи о здоровье. По последним подсчетам, только на рынке приложений для смартфонов представлено более 7000 средств мониторинга, а рынок устройств для самомониторинга показывает взрывной рост.

Сколько шагов вы сегодня сделали? Сколько времени вы провели этой ночью в фазе быстрого сна и видели сны? Как быстро вы съели обед? Какой у вас пульс? Сколько калорий вы сжигаете? Каков у вас уровень кислорода в крови? Какова электрическая активность вашего мозга ночью? Насколько вы напряжены? Какие эмоции ощущаете? Имея соответствующие устройства, вы легко можете ответить на эти вопросы. Надеюсь, что вы знаете о своем уровне стресса и эмоциях и без цифровых «костылей».

Если вы хотите следовать правилу № 1 в полной мере, то подумайте о самомониторинге с помощью модных гаджетов. В 2007 году редакторы «Wired» предсказывали это: день, когда мы сможем отслеживать свои показатели с помощью электронных устройств подобно Санкториусу из Падуи (XVI век), который взвешивал все, что входило в организм и выходило из него. Редакторы «Wired» предложили термин «оцифрованное я», и это стало трендом. Даже если вы не хотите носить на себе устройство, как из «Стар Трека», большинство из нас все же отслеживают такие показатели, как вес, качество сна и уровень активности, чтобы быть уверенными в том, что они нас устраивают.



Количество средств для самомониторинга постоянно растет. «Оцифрованное я» – новый тренд и отличный инструмент для поддержания здоровья.

Но если вы никогда серьезно не задумывались об использовании устройств для самомониторинга, то самое время сделать это. Я не стану их перечислять, потому что, пока вы будете читать эту книгу, на рынке уже появятся приборы нового поколения. Вы можете фиксировать, рассчитывать, планировать и исследовать почти все, связанное со здоровьем, и персонализировать эту информацию. Некоторые приложения можно привязать к вашему местоположению, например уведомление о наступлении сезона тех или иных продуктов в вашем регионе и коор-

динаты фермерских рынков. Уже скоро мы сможем использовать устройства, фиксирующие все изменения в организме в течение дня. Возможно, не каждый захочет носить такой гаджет в режиме 24/7, но последний может оказаться весьма полезным для выявления и поддержания нормальных значений жизненных показателей, а в некоторых случаях – для демонстрации того, какие «плюсы» мы можем получить, если изменим поведение. Так, если вы сильно возбуждены, то непросто вернуться к спокойному состоянию, но если тело каким-либо образом покажет, что вы входите в опасную зону, то это мотивирует вас изменить поведение и уменьшить уровень стресса.

Инструменты определяют успех во многих областях жизни: электронная почта и сотовый телефон – для связи; Интернет – для исследований; машины – для передвижения... Нечто подобное нужно и для здоровья, и такие инструменты – уже в наших руках. Они нужны для того, чтобы мы лучше о себе заботились. Поставьте себе цель постоянно изучать себя и хранить полученные данные. Слушайте свое тело, ведь вы знаете его гораздо лучше любого врача.

3. Отрегулируйте свою жизнь



Наше тело любит предсказуемость. Вы сегодня проснулись в то же время, что и вчера? Вы сегодня будете есть примерно в то же время, что и вчера? Один из лучших путей снижения стресса для тела и поддержания его в предпочитаемом сбалансированном состоянии (гомеостазе) – это поддержание стабильного режима дня 365 дней в году. Да, вне зависимости от выходных, праздников, социальных потребностей, задержек на работе и других случаев, которые заставляют напрягаться и нарушают расписание.

Есть четыре основные области, в которых вы можете серьезно продвинуться в поддержании гомеостаза: циклы сон – бодрствование, режим питания, периодичность физической нагрузки и режим приема лекарств. Телу необходим четкий режим сна и питания. Если бы вас поместили в тело, которое не покормили в полдень, к примеру, то вы испытали бы биологическую потребность делать то, что вас удивило бы. Тело показало бы не только признаки голода, оно еще испытало бы последствия всплеска кортизола – гормона стресса, который дает команду сохранять жир и энергию. Другими словами, если вы не едите, когда хотите, то тело будет саботировать попытки похудеть или сохранить идеальный вес.

По этой же причине не нарушайте этот прекрасно отлаженный механизм перекусами или едой, когда вы не голодны, а удовлетворяете эмоциональные потребности, например вам скучно, одиноко или грустно. Если вы обычно не едите в три часа дня, не тянитесь за сухим яблоком, чтобы справиться с послеобеденной сонливостью. Но если вам нужен обед днем, обедайте регулярно. И лучше остановитесь на горсти орехов, кусочке свежего фрукта, овощах с хумусом или на сыре и крекерах, а не на жареном пончике.

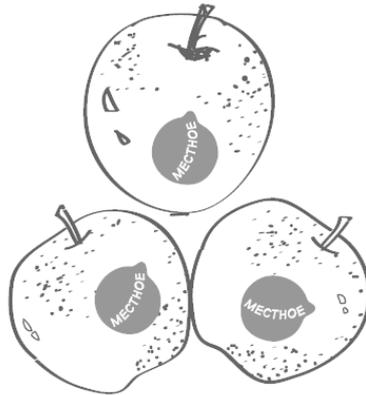
4. Соберите свои медицинские записи



Есть ли у вас копии всех медицинских записей и выложены ли они в Интернет? Почему нет? Что если вы по «Скорой» в тяжелом состоянии попадете в больницу, будучи не в состоянии говорить, а у вас тяжелая аллергия на пенициллин, который врач захочет вам ввести?

Сегодня мы постоянно используем компьютеры и телефоны. За одним исключением: хранение медицинских данных и поддержание актуальной информации о состоянии здоровья. Задумайтесь о том, чтобы носить эти записи при себе на «мобильном облаке». Дайте надежному члену семьи (супругу, родителю, брату/сестре, взрослому ребенку, другу) пароли, чтобы он мог получить доступ к этим файлам, когда потребуется. Каждому нужен партнер по поддержанию здоровья. Выберите его и вы. Дайте этому человеку полный доступ к своим медицинским записям. Если последние еще не в цифровом виде, запросите выписки у врачей. Потратьте выходной на то, чтобы оцифровать их с помощью сканера, положить на флешку, которую лучше всегда носить с собой. Эти потраченные часы могут приносить вам пользу всю оставшуюся жизнь. Редко встречаются случаи, когда мои пациенты вызывают «Скорую» в рабочее время, когда можно запросить выписки из истории болезни у врачей. Обычно это происходит среди ночи, в выходные, в путешествии! У каждого свои особенности, и наша уникальность может оказаться проблемой для врача, так что наличие медицинских данных на руках может спасти вашу жизнь.

5. Ешьте натуральную пищу (и не давайте яблоку упасть далеко от яблони)



Лучше всего проиллюстрировать потребность в этом правиле цитатой из книги «В защиту пищи» Майкла Поллана: «Можно считать мерой нашего замешательства и отчуждения от самих себя то, что оказалось нужным написать книгу, советующую людям есть».

И все-таки, каждый день люди задают вопрос: что мне есть?

Отвечаю: нормальную пищу.

Ешьте натуральные продукты это поможет вам избежать химических ингредиентов, к которым вы чувствительны, хотя, возможно, не знаете об этом. А что такое «нормальная еда»? За исключением овощей и фруктов шоковой заморозки, как бы это странно ни звучало, тот продукт, на котором нет этикетки или сведений о составе, скорее всего «нормальный». Если вы пройдете по периметру супермаркета (овощной, мясной и рыбный отделы), то найдете натуральную пищу. Держитесь подальше от полок, заставленных бутылками, коробками и прочими пищевыми заменителями в красивой упаковке. Если на этикетке пишут то, что вы не можете произнести или понять без университетского учебника по химии, то верните этот продукт на полку и идите дальше!

Также помните о ложной рекламе. Если на пищевом продукте пишут, почему он вам нужен (в описаниях и текстах на упаковке типа «низкожировое», «с пониженным содержанием сахара», «легкое», «без холестерина», «запеченное, а не жареное», «богато антиоксидантами», «полностью натуральное»), то, скорее всего, это не совсем правда. Ведь для того, чтобы обоснованно делать такие заявления, продукт нужно упаковать и провести соответствующие анализы или исследования. Апельсиновый сок, например, сопровождают кучей лозунгов о здоровье («дневная доза витамина С!»), однако один апельсин из овощного отдела сделает для вашего здоровья больше, чем 250 г фруктозы без пищевых волокон. Если вам приходится слушать, почему это нужно есть, то это не нужно есть.

Более того, многие люди думают, что питаются правильно, когда покупают диетические замороженные ужины, замороженный фруктовый сок или йогурт, 100 % натуральный фруктовый сок, сыр с пониженным содержанием жира, энергетические батончики, диетическую газировку, продукты с маркировкой «organic», «печеное, а не жареное», «снеки на сто калорий» и т. д. Но если вы посмотрите на состав этих продуктов и на то, в каком порядке перечислены ингредиенты (что отражает их количество), то найдете там больше сахара, насыщенных жиров, соли и странных названий, чем где-либо еще.



Если производители много говорят о том, чем именно полезен их продукт, вероятно, он не слишком полезен и его стоит исключить из рациона.

И еще одно замечание по поводу этого правила: покупайте сезонные продукты. Если вы едите чернику и негибридные помидоры в феврале или брюссельскую капусту или киви в июне, то вы едите фрукты и овощи, которые, как говорится, упали слишком далеко от корней. Другими словами, они прошли долгий путь, чтобы оказаться у вас. Фрукты и овощи начинают химически изменяться и терять пищевую ценность прямо с момента сбора. Сейчас благодаря транспортной системе доставки круглый год доступно слишком много видов овощей и фруктов.



Чем больший путь продукту приходится проделать, чтобы попасть к вам на стол, тем меньше его пищевая ценность и, скорее всего, выше содержание консервантов. Особенно это касается несезонных продуктов.

Мы живем в мире, где круглый год можно есть любые продукты, но при этом теряется главное – их пищевая ценность. К моменту, когда большинство продуктов оказываются на полках ближайшего супермаркета, в них уже и близко нет того набора нутриентов, как в свежесобранных. Если фрукты и овощи собраны до того, как полностью созреют (что часто делают со многими видами, чтобы они выдержали долгую транспортировку), то у них было немного времени, чтобы накопить все необходимые витамины и минералы. Продукт может снаружи выглядеть спелым, но у него не будет того количества нутриентов как у того, который полностью созрел. При этом за долгий путь от фермы к вилке свежие фрукты и овощи подвергаются воздействию тепла и света, из-за чего распадаются некоторые нутриенты, особенно нежные витамины С и тиамин из группы В. В итоге вы приобретаете продукт, бедный нутриентами, в котором к тому же могут быть химикаты, не рекомендованные к употреблению.

Если вы не можете покупать действительно свежие сезонные продукты, недавно доставленные с близлежащей фермы, то идите в раздел заморозки и купите просто замороженные фрукты и овощи или шоковой заморозки. Фрукты и овощи, которые идут на заморозку, обычно собирают наиболее спелыми, когда в них обычно больше всего нутриентов. И пусть даже замороженные фрукты и овощи у вас не залеживаются. За долгие месяцы нутриенты могут распасться и в них. По поводу продуктов, которые вы можете купить действительно свежими: не оскорбляйте сладкие фрукты и сочные овощи тем, что они будут вянуть в корзине для фруктов или сохнуть в холодильнике. И съешьте их побыстрее.

И все это заставляет поднять вопрос: как узнать, какой продукт по-настоящему свежий? Читайте следующее правило.

6. Подружитесь с продуктовым магазином



Раз уж вы не фермер, который хорошо знает сезонность продуктов, то можете получить всю необходимую информацию, общаясь с сотрудниками магазина. Работники продуктовых отделов, например, могут рассказать вам о том, что только что пришло, откуда оно и как было выращено. В мясном отделе расскажут о фермерах – поставщиках мяса, а в рыбном отделе расскажут о том, какая рыба самая свежая, правильно выловленная. Пусть они вас не пугают. Они любят делиться знаниями (если вы то режете, то шинкуете, а в промежутках возитесь с сырыми продуктами, то потянетесь к тому, кто выскажет интерес к вашей работе).

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.