

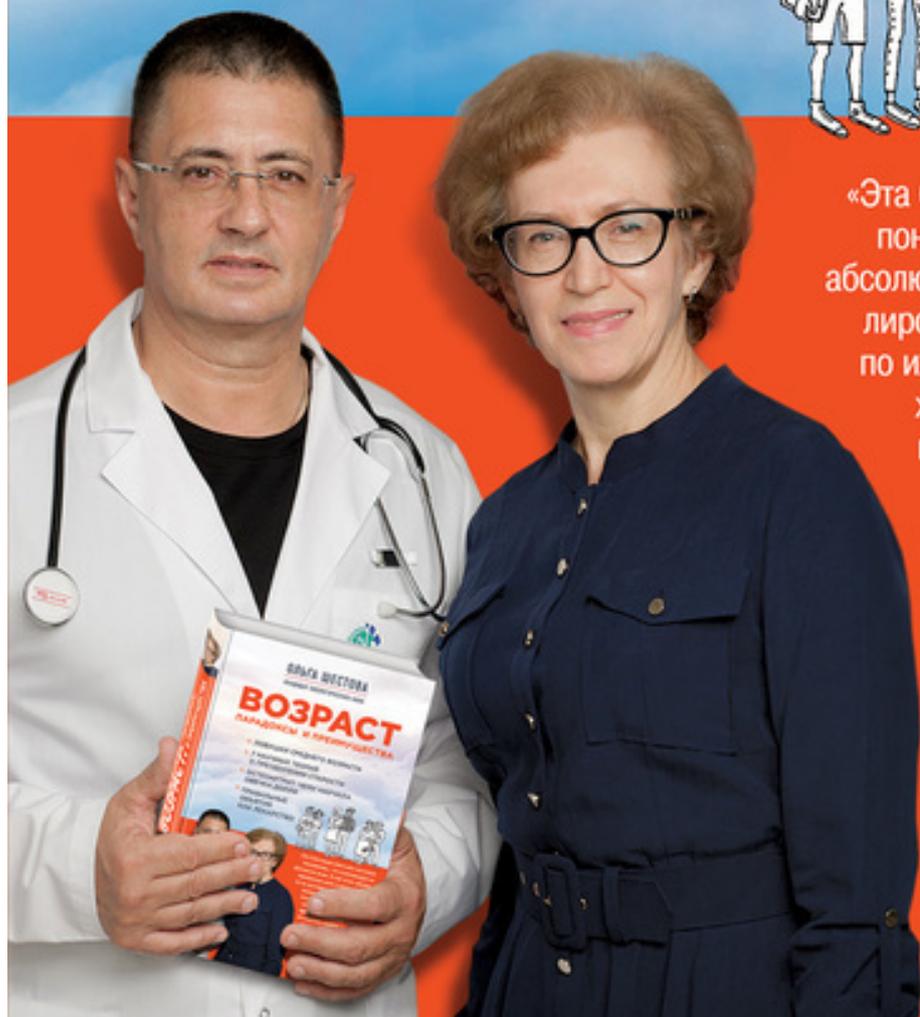
ОЛЬГА ШЕСТОВА

КАНДИДАТ БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК

ВОЗРАСТ

ПРЕИМУЩЕСТВА, ПАРАДОКСЫ И РЕШЕНИЯ

- ЛОВУШКИ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА
- 7 НАУЧНЫХ ТЕОРИЙ
О ПРЕОДОЛЕНИИ СТАРОСТИ
- ОСТЕОАРТРИТ: ЧЕМУ НАУЧИЛА
ОВЕЧКА ДОЛЛИ
- ПРАВИЛЬНЫЕ
ОБЪЯТИЯ
КАК ЛЕКАРСТВО



«Эта блестящая книга мне настолько понравилась, что я рекомендую ее абсолютно всем. В ней четко сформулированные цели и научные советы по их достижению в каждый период жизни. **Молодым** она поможет понять, как использовать их неисчерпаемые резервы; людям **среднего возраста** поможет не наделать ошибок; а **людям постарше** покажет, что старости как таковой просто не существует — это выдумки слабых духом».

– АЛЕКСАНДР МЯСНИКОВ

На фото: доктор Мясников
и автор книги Ольга Шестова

Ольга Шестова

**Возраст: преимущества,
парадоксы и решения**

«ЭКСМО»

2017

УДК 613.9
ББК 51.204.0

Шестова О. Л.

Возраст: преимущества, парадоксы и решения /
О. Л. Шестова — «Эксмо», 2017

ISBN 978-5-699-88663-0

Парадоксы возраста – так все чаще называют явление, когда с каждым прожитым годом человек получает все больше удовольствия от жизни. Ограничивающим фактором может стать здоровье. Чтобы этого не произошло, в каждом возрасте, включая самый продвинутый, нужны свои меры по его укреплению и восстановлению. Любое усилие в этом направлении дает свои плоды. Ученые проводят активные исследования и верят, что в ближайшем будущем будет создано лекарство, не только предупреждающее внешние признаки и болезни, но и отменяющие старение. Чтобы благополучно дожить до этих лучших времен, есть доказанные доступные способы. О них – эта книга. Читайте, обнимайтесь – и будьте здоровы!

УДК 613.9
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-699-88663-0

© Шестова О. Л., 2017
© Эксмо, 2017

Содержание

Предисловие доктора Мясникова	5
Предисловие автора: счастье приходит с годами	7
Часть 1	12
Глава 1.1	12
Глава 1.2	20
Глава 1.3	29
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Ольга Шестова

Возраст: преимущества, парадоксы и решения

Предисловие доктора Мясникова

Когда в книжном магазине мы берем в руки приглянувшуюся книгу, то обычно быстро пролистываем страницы и чуть более подробно смотрим в предисловие, стараясь понять: стоящая это вещь или нет?!



Доктор Александр Мясников и автор книги Руководитель медицинского направления Ольга Шестова

Сразу даю совет – **приобретите эту книгу, вы не пожалеете!** Вы прочтаете ее на одном дыхании и гарантированно почерпнете для себя много полезного и интересного!

Но даже не это главное. Главное то, что эта книга заряжает вас уверенностью в своих силах, будит уже подзабытый азарт, заново пробуждает интерес к жизни! Я сам недавно написал книгу на похожую тему – тему активного долголетия. И могу объективно сказать, что такого эмоционального посыла, как

Ольга Шестова, я дать не сумел! Говорю это с чувством белой зависти и профессионального уважения!

Автор не врач, но человек много лет работающий в сфере профессиональной медицинской литературы. Физиолог по образованию, она очень умный человек и тонкий наблюдатель.

В этой книге вы увидите, что столько лет ставили на себе крест и считали себя уже «вне игры» совершенно зря! **Никогда не поздно, и вы это можете** – эта истина донесена так отчетливо, что уже во время чтения невольно втягиваешь живот и даешь себе слово начать заниматься физкультурой!

Здесь не только призыв, здесь и рекомендации как быть здоровым и активным много лет. Не зря книга поделена на части «эмоциональную», «теоретическую», «практическую». Четко сформулированные цели и емкие советы по их достижению. При этом **ненавязчиво, с юмором** и без «докторского» назидательного тона.

Ольга и в жизни очень позитивный и тонкий человек. Мне всегда казалось, что у нее есть что сказать людям, куда более, чем тем авторам, книги которых она редактировала (кол-

леги, без обид, прочитайте эту книгу, и вы со мной согласитесь!). Мне книга очень понравилась, я рекомендую ее к прочтению абсолютно всем – и совсем юным, и тем, кто идет «в гору», и тем, кто уже идет «с горы». **Молодым** она поможет понять, как использовать их неисчерпаемые резервы, **людям постарше** покажет, что старости как таковой просто не существует – это выдумки слабых духом и оправдание ленивых! Ну а автора от души поздравляю с выходом новой блестящей книги!

Ваш доктор Мясников

Предисловие автора: счастье приходит с годами

*Вопреки устаревшим стереотипам после 50 наступает самое
счастливое время в нашей жизни.*

Владимир Яковлев

Возраст счастья – такая тема некоторое время назад взорвала книжный рынок и умы людей, становящихся все старше и старше. Тема прозвучала, с одной стороны, как парадоксальная, потому что речь шла о людях, далеко перешагнувших 60-летний рубеж и открывающих для себя новые виды деятельности и достигающих успехов в новых для себя профессиях. С другой стороны, российская почва для такой темы была подготовлена ставшей крылатой фразой из легендарного фильма: «В 40 лет жизнь только начинается». А с третьей стороны, в медицине сейчас активно развивается теория под названием «парадоксы старения», утверждающая, что **с годами человек становится только счастливее**, если делает все правильно.

Можно видеть, как быстро меняется представление о возрасте. Фильм, в котором героиня произносит обнадеживающую многих фразу, вышел несколько десятилетий назад, и тогда действительно представлялось, что в 40 лет остается дожидаться внуков, пенсии и застиранного сарафанчика или растянутых треников, чтобы на коленях сажать морковь на своих шести сотках. Если пара есть, то предстоят долгие чаепития перед телевизором со стареющим партнером и вареньем. Если нет – посиделки на скамейке перед подъездом. Спустя всего 3–4 десятилетия утверждение, появившееся как откровение, стало тривиальным: никого не удивляет, что **женщина на пятом десятке находится на пике** своей профессиональной карьеры и при желании активно устраивает свою личную жизнь. А мужчина на шестом десятке – **завидный жених** и желанный кандидат для профессиональных ловцов за головами – рекрутеров, занимающихся поиском профессионалов на руководящие должности.

Вообще, представления о молодости и зрелом возрасте, о том, когда они заканчиваются, все больше сдвигаются в сторону больших цифр, причем с каждым годом, похоже, все быстрее. Если в начале прошлого века в русских деревнях девушка, на вышедшая замуж до 20 лет, считалась старой девой, то всего столетие спустя особую привлекательность для создания счастливого союза приобрели мужчины и женщины за 50, особенно в западноевропейских странах.

В этом есть своя логика, связанная с очевидными успехами медицины и увеличением средней продолжительности жизни. К этому возрасту желаемое образование получено, биологическая программа размножения обычно выполнена, профессиональные амбиции удовлетворены и прочная материальная база построена. Если особо вредными пристрастиями в питании или другими злоупотребительными нарушениями естественных законов физиологии здоровье не разрушено, то, по статистике, предстоят **прекрасные 25–35 лет безоблачной жизни**. Как хочется прожить их, даря и принимая любовь! И почему обязательно это должна быть только любовь к внукам и другим цветам жизни?

Все так, все хорошо, но какая может быть любовь и какая радость, если сердце прихватывает, спина перестает сгибаться и разгибаться, зрение и слух снижаются, а вес и сахар в крови, наоборот, повышены. Да и с материальной стороны тоже не все у всех всегда бывает хорошо. Так ведь? Но на это есть свой ответ и свое конкретное решение.

После того как отважилась написать книгу «Почему мы болеем: откровенный разговор...», и она была издана большим тиражом, последовали приглашения в крупнейшие книжные магазины Москвы и Подмосковья. Читатели хотели увидеть воочию автора Ольгу

Сорокину (под таким литературным псевдонимом была издана книга) и задать ей вопросы. Если быть точным, то скорее хотели посмотреть не на автора книги, а на знаменитого доктора Мясникова, который тепло представлял своего редактора, т. е. меня. В основном люди приходили для того, чтобы получить бесплатную врачебную консультацию и сразу же накидывались на Александра Леонидовича с наболевшими вопросами. Конечно, их можно понять: не так часто воочию предстает **доктор с мировым именем**, которого каждую неделю по телевизору видит многомиллионная аудитория, а многочисленные поклонники слушают по радио. Если беспокоит здоровье, а получить правильную медицинскую помощь оказывается все труднее, тем более хочется задать вопрос о самом главном самому авторитетному врачу.

После встречи некоторые все же подходили лично ко мне, чтобы сказать слова благодарности за книгу мне лично, чем-то поделиться по ее теме, и, не скрою, мне было это очень приятно.

Подходили читатели самого разного возраста: и совсем молоденькие девушки, которые хотели сделать фотографию с автором, и взрослые мужчины, и женщины в очень продвинутом возрасте. Вопросы у них были разные, внешний вид тоже сильно отличался, но – удивительно! – была одна общая характерная черта. У большинства проблемы были связаны со здоровьем, но они начинали с того, что называли свой возраст, по-видимому, по привычке, как на приеме у врача. После этого следовала пауза. Сначала не могла понять, чего же от меня ждут, какой реакции, пока наконец не услышала подсказку, прервавшую однажды затянувшееся молчание: «Да-да, вы мне не поверите, но мне действительно 65 лет». И кто бы на моем месте не проявил деликатность и не подыграл, типа: «Неужели 65? Никогда бы не дала, вы выглядите значительно моложе». После этого разговор входил в нормальное деловое русло, читательницы улыбались, расслаблялись, как будто получали свою порцию ожидаемого и заслуженного поощрения. Разгадка была найдена. Любой считает, что он **выглядит моложе своего возраста** и сознательно или неосознанно хочет от собеседника подтверждения этому.

Почему же выглядеть моложе – это хорошо? Быть здоровым в любом возрасте, не мучаться болями и не страдать – это понятно. Но ведь погоня за внешней молодостью начинается гораздо раньше, чем могут наступить неполадки с организмом, даже если считать их непременным атрибутом зрелых лет. Хотя, как будет ясно дальше, – это совсем не так. Как-то один приятель, купив мою книгу, позвонил: «Я прочитал. Теперь скажи в двух словах – так почему мы болеем?» Поскольку давно его знала, в том числе, что он принципиально не верит ни в Бога, ни в черта, сказала ту правду, которую он мог принять: «Мы болеем потому, что нарушаем 7 законов нашей физиологии и нашей природы».

Наверное, каждый из нас вспомнит знакомую или соседа, до самого преклонного возраста не знающего дорогу в поликлинику и аптеку. Хотя это редкое исключение, оно показывает, что богатство годами, с одной стороны, и болезни с сопутствующей беспомощностью, с другой – это отнюдь не синонимы и не стороны одной медали. Так почему же все-таки лучше быть и, по крайней мере, выглядеть помоложе, а лучше – значительно моложе, и во всех ли точках земного шара и мировых культурах это так?

В привычной нам европейской среде долго и настойчиво **навязывали образ эталонного человека** – он непременно молод и неизменно здоров. Такая массивная рекламная кампания увенчалась безусловным успехом, и повсеместно считается нормальным имитировать черты, характерные для победившего образа. Все подкрашивают волосы, пряча седину, а некоторые также и бороду с усами. Услугами косметолога в том или ином объеме пользуется, кажется, все взрослое население. В противном случае омолаживающие процедуры, волшебные кремы и книги с упражнениями по подтяжке лица не продавались бы **такими гигантскими объемами**. Никогда не слыхала, чтобы кто-то из знакомых пририсо-

вал себе морщины, чтобы выглядеть старше, вырвал пару зубов, стал шамкать, сгорбился и стал копировать походку стариков на негнущихся ногах, – все происходит с точностью до наоборот.

Все хотят выглядеть молодыми и здоровыми. Правда, в Европе некоторое время назад начался обратный процесс, и стало модным показывать на сцене артистов, которые раньше считались безнадежно больными, например с синдромом Дауна. Общество становится лояльнее к людям с отклонениями и готово восхищаться «Бурановскими бабушками», присуждая им первые места на Евровидении. А если всмотреться: участницам ансамбля на самом деле от 40 лет. Можно, конечно, постараться в эти годы успеть обзавестись внуками, но ведь в названии-вывеске песенной группы отражены не репродуктивные успехи, а подчеркнут возрастной жизненный период. Вы согласны, чтобы в 40 лет к вам, скажем, в магазине, обратились: «Бабушка, ваша очередь»? Чаше услышишь «девушка», за неимением лучшего, отсутствующих «мадам», «фрау» и неприжившейся «сударыни». Поэтому «Бурановские бабушки» – это как раз редкий случай, когда женщины согласны **выглядеть не по возрасту** в большую сторону. Ну, шоу-бизнес – это все-таки отдельный мир со своими специфическими законами, и чего только не сделаешь, чтобы выделиться: тут можно и вовсе бородатой женщиной предстать, а не только старушкой. Мы же будем говорить об обычных людях.

Когда же нас начинает волновать проблема возраста? Ребенок, услышав «сколько тебе лет?», в 2 годика честно покажет 2 пальчика. Потом, научившись говорить, он без стеснения назовет свои 4-6-8 лет. До конца первого десятилетия **мы вполне довольны своими годами** или просто не задумываемся о них, что, по сути, одно и то же. После этого начинается, пожалуй, исключительный период в жизни, когда хочется побыстрее вырасти: начало второго десятилетия. Только в эти годы радуют явные физиологические признаки прибывающих лет – вот уже можно подобрать первую нулевочку бюстгалтера, зайти в отдел с предметами специфической личной гигиены. Юноши не отстают. Может быть, вы помните фантастический фильм, в котором мальчик в одночасье стал взрослым? Какая же радость была написана на его лице, когда он первым делом заглянул в трусы и восхитился обнаруженным. Подростки, как правило, хотят **побыстрее вступить во взрослую жизнь** и могут прибавить себе пару-тройку лет к дате рождения. Но уже в 20 лет симпатичная девушка на голубом глазу может ответить, что ей 16. В песне неспроста поется «Где мои шестнадцать лет?..» как о самой счастливой цифре. Неужели все, – в 16 юность кончилась, счастье прошло, осталось влачить существование, сколько Бог отпустит? Все существо восстает против такой мысли – нет, не так это!

Хотя и считается, что старение нашего тела начинается, как только закончится его формирование, т. е. в 18–21 год, на самом деле оно начинается гораздо раньше, с самого рождения: рост=взросление=старение. Но ведь по крайней мере полтора десятилетия это никого не огорчает... Не потому ли что в этот период процессы активного деления клеток тела и физического развития идут **в ногу с бурным личным развитием** – эмоциональным, духовным, интеллектуальным. Лев Толстой говорил, что между ним и пятилетним ребенком разницы в развитии почти нет, а вот между пятилетним ребенком и новорожденным – пропасть.

При рождении мы берем мощный старт, все без исключения. Он – продолжение того первоначального отчаянного забега маленьких клеточек с активными хвостиками. В этом первичном соревновании будет только один победитель, который и становится мощным началом, пробуждающим нас к жизни. Трудно даже представить себе огромный объем информации, усваиваемый нами в первые годы, и фантастический перечень освоенных навыков. Этот **гигантский прорыв от младенца** с сосательным и еще несколькими рефлексами, которые проверяют врачи, к человеку, научившемуся говорить, общаться, творить и выражать любовь. От одной клетки до рождения – **гигантский скачок** за 9 месяцев. От

рождения до 5 лет – еще один фантастический прыжок. От 5 до 20 лет ребенок приучается жить в обществе и превращается в социальную личность (или бывает, к сожалению, что в асоциальную).

А теперь перескочим через несколько десятилетий и спросим: а чем знаменуется период с 50 до 70 лет? Он гораздо больше по времени, чем 5 начальных или 15 следующих за ними лет. Что мы освоили, **чему научились**, в чем усовершенствовались, что ждет впереди? Будет печально, если из всех событий своей собственной личной жизни вспомнится только выход на пенсию. Тогда совсем не хочется верить, что тебе уже пять-, шесть-, семь, восемь... десят с хвостиком, а за последние годы ничего толком не сделано, десятилетия промелькнули, как один день. Но и тогда ничего не потеряно.

Один знакомый психиатр говорил, что если человек не живет всеми силами своей души, то его жизнь равнозначна существованию туловища, но без души оно скоро хиреет и заболевает. Психиатрам виднее, это как раз та врачебная специальность – одна из немногих в медицине, которая прямо признает **существование души у человека**, поскольку врачи-психиатры имеют дело со всем спектром душевных болезней. Нам хочется открутить назад несколько лет, может быть, потому, что мы не успели сделать в них что-то важное – для себя, для других, для души, к чему были предназначены. Хочется думать, что они были лишь черновиком и переписать на белом. И тогда начинается процесс самооправдания: здоровье было не то, обстоятельства так сложились, да мало ли что?

А зачем вам здоровье в таком случае – на пенсии сериалы смотреть и рецептом уникального отвара с соседкой делиться? Так это можно и с больными ногами, с прихватывающим сердцем и одышкой. Другое дело, когда здоровье нужно для каких-то конкретных дел – поднять внуков, съездить в невиданное путешествие, научиться танцевать аргентинское танго, добираться 3 раза в неделю на другой конец города на курсы иностранного языка или плетения лентами. Одним словом, не только жить полной жизнью, но и постоянно **осваивать что-то потрясающее**, расти и развиваться. В таком случае цифра биологического возраста будет меньше паспортного и не надо будет впадать в панику, называя реальный возраст, или обманывать себя, пребывая в уверенности, что на самом деле выглядишь гораздо моложе одноклассниц. Тогда проблемы со здоровьем хотя и бывают, как у всех нас, независимо от лет, воспринимаются они не как содержание жизни, а как вопрос, который надо правильно решить. Да – периодически надо к врачу, да – возрастные изменения в каждом периоде требуют своего специалиста. Если сначала – к педиатру, то позже – к кардиологу, гинекологу, проктологу или ревматологу. Всему свое время и свой специалист, и надо признать, что **мы, бывает, боеем**, причем в каждый жизненный период по-разному, и научиться жить и лечиться так, чтобы нормально функционировать и чувствовать себя полноценным человеком всегда.

Старость и болезни подступают не тогда, когда стукнет 90 или 100 лет. Болезни случаются в любом возрасте, а старость – это функциональное понятие, а не цифры в паспорте.

В книге вы найдете формулу, по которой определите свой личный, свой собственный возраст, и он может сильно отличаться от паспортного в ту и другую сторону. Все мы в сознательном возрасте хотим, чтобы он был меньше, **хотим выглядеть моложе** и жить счастливее. Это естественное желание, и Вы найдете на страницах книги способы, как это сделать. Чем больше из них вы сможете применить в своей жизни, тем лучше!

Я буду очень рада, если, прочтя книгу, вы начнете делать «золотое» упражнение, подробно описанное на с. 169. Оно занимает всего 1 минуту, но окажет **мощный эффект на позвоночник**, спину, голову и ноги – в общем, на весь организм. Еще мне будет очень приятно, когда вы станете правильно обнимать своих родных (см. сс. 74–75) и чем чаще, тем больше вы подарите им своей любви и получите взамен здоровья. Если вы хотите избавиться от второго подбородка – для этого есть свое надежное упражнение, которое помогает всем,

и **поможет вам уже через неделю** после начала. На него тоже требуется всего 1 минута в день (см. с. 175). Сколько у вас морщин, какой вес или сколько лет – это даже не главное.

В медицине находит все больше доказательств теория, названная «парадоксом старости». Она говорит о том, что **чем человек старше, тем счастливее** он себя ощущает.

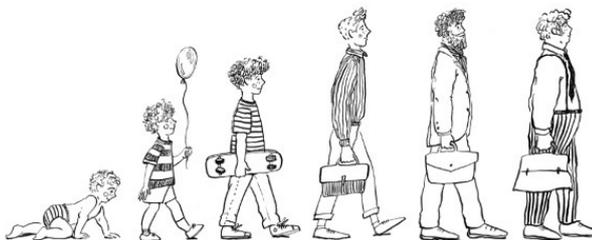
Если моя книга поможет вам своей жизнью добавить в копилку доказательств этой теории свою весомую лепту, я буду считать свою задачу выполненной. И стану счастливее. А если сможете написать мне об этом по адресу olga_shestova@mail.ru, то будет вообще здорово. А самое-самое главное, запомните: слово «возраст» происходит от глагола ВОЗРАСТАем, т. е. растем всегда. Итак, начинаем.

Часть 1 Эмоциональная

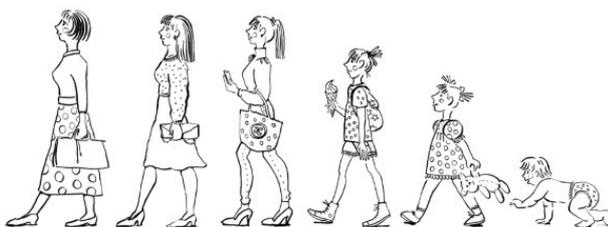
Глава 1.1 Разделение на возрастные периоды в разных системах

...все мы – бабочки, машущие крыльями в земном пространственно-временном континууме. От того, как мы живем сегодня, зависит то, как мы будем жить завтра.

Дэвид Агус



Как-то в студенческие годы, курсе на 4-м биофака МГУ, мне стал оказывать явные знаки внимания преподаватель с нашей кафедры. Дело было давно, так что теперь могу признаться в этом без стеснения. Роман Аркадьевич был талантлив, остроумен и высок, не женат, собирался ехать с нами на летнюю практику, и свою дипломную работу я планировала писать под его руководством. Мое сердце было свободно, он был мне симпатичен, к тому же в статусном положении, что в юные годы в глазах женского пола придает дополнительную ценность и романтический ореол. Казалось бы, почему из этого ничего не вышло? Тогда это было совершенно ясно. Роману Аркадьевичу было около 35 лет, т. е. по тогдашним моим представлениям это был просто старик, а его ухаживания неприличны. Вот знала бы я все то, о чем напишу ниже о возрастных периодах, может быть, не отказала бы этому замечательному ученому, и моя карьера и личная жизнь сложились бы по-другому.



Представление о возрасте и его классификация в разное время, в разных системах и в разных странах разнятся, но ни в одной из них, дошедшей до нас в письменных источниках, возраст 35 лет не считается старческим.

Пожалуй, только в доисторические времена, когда первобытные люди жили племенами, укрывались шкурами и охотились на мамонтов, дожить до такого «преклонного» возраста было редкостью. Да и то сказать: умирали молодые мужчины чаще всего не от болезней, голода и холода, т. е. от естественных причин, – а от травм, полученных в процессе добывания пищи, связанном с риском для жизни. Палеонтологи это точно выяснили по найденным останкам и проломленным черепным костям.

Пифагор считал **молодым человеком** того, кому уже исполнилось 20 лет, но еще не перевалило за 40, и называл этот период «летом жизни». Надо было мне уже тогда почитать Пифагора, узнать, что с Романом Аркадьевичем мы, собственно говоря, живем в одном и том же жизненном периоде и **освободиться из плена устаревших предрассудков**. Древняя китайская классификация возраста прямо называет третье десятилетие жизни «возрастом вступления в брак». Как тут не воскликнуть «Если бы молодость знала, если бы старость могла»!

Кстати, старость – это когда, сколько лет? В разных системах называют очень разные промежутки времени, но ни в одной – раньше 70 лет. С учетом увеличения общей продолжительности жизни, вероятно, скоро граница будет отодвинута далеко за 80 лет. Сейчас же чаще всего **пользуются классификацией возраста ВОЗ**, вот как она выглядит:

- # Молодые люди – до 44 лет
- # Люди зрелого возраста – 45–59 лет
- # Люди пожилого возраста – 60–74 года
- # Старики 75–90 лет
- # Долгожители – 90 лет и более.

Времена меняются очень быстро, и в смысле возраста XXI век – исключительно хорошее время для тех, кого раньше называли «кому за». После 40 начинается **самый увлекательный период жизни** для тех, кто родился в 60-е годы плюс-минус 10 лет. Ведь именно это поколение открыло для себя возможность с помощью пластической хирургии поддерживать моложавый внешний вид, а вслед за тем – здоровый образ жизни и перспективу не стареть не только внешне. А ведь всего до середины прошлого века «средний возраст» был примерно 42 года! Сейчас в ведущих странах он колеблется от 60 до 80 лет.

Современных школьников удивляет еще больше, чем нас в свое время, когда они читают в романе «Война и мир» у Льва Толстого про маму Наташи Ростовской, что она «старушка». Для сведения – ей около 40 лет. Другой роман Толстого – «Анна Каренина» – начинается с несчастья, постигшего семью Долли, муж которой имел глупость изменить ей с француженкой-гувернанткой и не сумел скрыть это. Это не мои слова, так воспринимают его поступок он сам и другие герои романа. И Облонский еще ожидал, что жена должна его понять и закрыть глаза на эти шалости, поскольку – понятное дело – она не может больше возбуждать в нем былые желание в свои 30 с небольшим и несколькими детьми в придачу.

Еще полтора века не прошло, как все это написано, и ведь так и было на самом деле, ведь Лев Толстой как никто другой отражал реальную жизнь. И это он писал еще о нравах в дворянском обществе! В других сословиях срок отстоял еще дальше от современных понятий о возрасте наибольшей привлекательности. Прочтешь строки о «старушке» Долли, изможденной родами, поднимешь глаза от книги, – а там в телевизоре сияет оголенными плечами Анжелика Джоли, окруженная шестью своими и приемными детьми и в сопровождении самого сексуального парня планеты. Если они решат разбежаться, как принято у них там, в Голливуде, это скорее всего случится по ее инициативе. Ни она, никто другой не сомневаются, что риски для здоровья и удаленные для их снижения молочные железы не мешают ей быть ярким притягательным объектом для огромного числа мужского населения.

Как-то поздравляла одного нашего знаменитого анатома с днем рождения. Вы его тоже знаете; если у вас в доме есть хотя бы один атлас по анатомии человека, он скорее всего написан этим автором. Поскольку он не скрывает свой реальный возраст, назову его: это Габриэль Лазаревич Билич, и ему исполнился 81 год.

Как водится, пожелала ему крепкого здоровья и прожить еще столько же. Габриэль Лазаревич неожиданно прервал меня и попросил пожелать ему дожить только до 119 лет. На недоуменный взгляд он ответил: «Это чтобы сказали обо мне...преждевременно ушедший... ведь физиологический нормальный срок жизни человека 120 лет». С ним согласны многие другие ученые. Человеческий организм рассчитан на нормальное функционирование в течение отведенного физиологического срока, причем адаптационные механизмы настолько гибкие и совершенные, что даже плохая экология, на которую так часто принято ссылаться, не может помешать нашему телу хорошо работать в течение всего срока жизни. Помешать можем только мы сами, каждый в отдельности или все вместе в отдельно взятой семье. «Пить, курить и говорить я начал одновременно» – мы ведь легкомысленно смеемся этой

шутке?



Не надо думать, что нездоровый образ жизни – примета именно нашего века. Иногда бытует идеалистическое представление о людях, живших до нас. Мол, гуляли они целый день по экологически безупречным полям, пили квас да хрустально чистую воду из подземных ключей, были стройны и красивы, водили хороводы в венках из полевых цветов и любили друг друга на свежескошенном сене. А после растили на свежем воздухе своих русоголовых и румяных детей, отпаивая их парным молочком. Раз уж мы в этой главе упомянули нашего великого русского писателя, то приведу высказывание Л.Н. Толстого на эту тему. Наверное, он взял не с потолка наблюдение за некоторыми людьми на стыке веков: «Смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих и превращающих ночь в день, о том, чтобы доктор сделал их здоровыми несмотря на их нездоровый образ жизни».

Доказано, что ничто так не старит, как курение и ультрафиолет без защиты. Девушка, только что докурившая сигарету на пляже, а после отправившаяся к косметологу на процедуру омоложения лица, чем-то напоминает заказ бигмака с диетической колой в Макдоналдсе. С диетической – потому что в ней мало калорий! Что здесь кроме шуток правда, так это то, что **человек с лишним весом действительно воспринимается нами как более взрослый**. Или старый, если вас не пугает это определение. Еще можно сказать, что он выглядит «старше своего возраста». В рекламах ведь все время обещают, что «если вы воспользуетесь этим чудодейственным средством, вы будете выглядеть моложе своего возраста». Мы это проглатываем, и нам как бы понятно, о чем речь.

Человек с избыточным весом долгое время воспринимался как более старый. Однако в настоящее время шаблоны восприятия разрушаются.

А если вдуматься – что это значит «моложе своего возраста»? Скорее всего, имеется в виду, что есть некий шаблон, как должен выглядеть человек в определенном возрастном периоде. Если в шортах, кепке, со стрижкой и скейтбордом под мышкой – значит, подросток. А если полноватая, морщинки у глаз, волосы собраны в седой пучочек, очки на носу, то

бабушка с домиком в деревне. Можно искренне посочувствовать дизайнерам, выполнявшим заказ на оформление известной молочной марки. Видимо, они получили задание визуализировать видеорядом мечту городского жителя и обратились к нашим древним идеальным представлениям о беззаботной полевой жизни. Получились травка, коровка, небо и облачка – пейзаж более или менее узнаваемый. Но как правдоподобно **изобразить возрастную женщину**, у которой по сюжету должны быть жизнерадостные внуки?

Несмотря на всю идилличность картинки доисторической экологичной жизни, шансов дожить до счастливой старости 1,5–2 века назад у наших предков было мало. Дальше вглубь веков даже не заглядываем. **Женщины часто умирали в родах** или в результате частых многочисленных беременностей, мужчины – от тяжелого физического труда, детская смертность зашкаливала за все мыслимые пределы. Например, в царской крестьянской России выживал только каждый третий родившийся младенец.

И вот все-таки дизайнеры молочного бренда с домиком вымучили образ стройной бабульки со свежими щечками и в школьном фартучке. Получилась такая химера, нечто среднее между венецианов-ской девушкой на пашне и школьной учительницей. А ничего другого и не могло получиться! Хорошая бабушка с Буренкой, ждущая внуков в деревне, чтобы напоить их парным молочком, канула в Лету. У вас есть знакомая, держащая коровку и десяток курочек? А устойчивого образа современной взрослой женщины средства массовой информации никак не создадут. Именно поэтому и появляются объявления типа «Приглашаются на кастинг девушки до 30 лет для съемки в рекламе «Как выглядеть в 50 на 35».

Четкие критерии, как должен выглядеть человек в разные возрастные периоды на самом деле действительно есть. Они в некоторых случаях необходимы, чтобы с достаточной точностью определить возраст человека, когда он сам не может его назвать. Речь идет о судебной медицине. Судебные медэксперты по видимым признакам у трупа могут назвать, **сколько было лет человеку** в момент смерти. Точность сильно зависит от жизненного периода – чем ближе к рождению, тем точнее, до 1 дня. В зрелом возрасте погрешность составляет 5 лет, а позже и все 10. В основном медэксперты ориентируются по цвету кожи, ее тургору, наличию морщин у наружных углов глаз, сохранности зубов и их стертости, морщинам на шее и облысению или поседению волос. Многим сейчас пришла на ум поговорка «дареному коню в зубы не смотрят». Ну да, точно так же, **по зубам, определяют возраст** человека. Еще более точно о нем говорит морщинка перед ушной раковиной, она закладывается в 30–35 лет, а после 55 приобретает вид выраженной складки. Ношение серег здесь ни при чем. Но не будем о грустном.

Сейчас создана компьютерная программа, которая по фотографии делает предположение о возрасте человека по тем же самым критериям, хотя это и не афишируется. Вряд ли это будет приятно узнать. Программа находится в открытом доступе, и день покажется радостным, когда вам удастся **обмануть программу на пару-тройку лет в меньшую сторону**. А это можно сделать с помощью декоративной косметики, которая выровняет тон кожи, сделает менее заметными морщины и переходы между отдельными частями лица. Тут вы можете, кстати, с благодарностью вспомнить своего дерматокосметолога, который помог вам в этом, а заодно и парикмахера, искусно прокрасившего и замаскировавшего проклюнувшуюся было седину. Ваш стоматолог тоже может получить свою долю благодарного воспоминания. В общем, иногда вот думаешь, что сейчас твой внешний вид не так сильно зависит от того, чем тебя наградили родители и природа, сколько от того, с какими людьми ты дружишь и к каким специалистам ходишь. В том числе врачам. Ведь если говорить о заболеваниях, то они, безусловно, отразятся на лице и будут безжалостно считаны компьютером. Так что с врачами лучше дружить, и здоровье не запускать, если **хочешь выглядеть моложе ровесников**.

Но возраст можно не только преуменьшить внешне, хотя к этому почему-то стремятся многие и многие, если не сказать – все. Особенно этим озабочены девушки, даже те, что выглядят, как только распускающийся бутон. Им-то зачем? Еще как-то можно понять представительниц прекрасного пола в постменопаузе, стремящихся показать, что они все еще в репродуктивном периоде. Предательские вертикальные морщинки вокруг губ, заметный второй подбородок, складки изящно свисающих на шею щек типа «брылей», обрюзгшая фигура, сутулые плечи и погасший взгляд могут навести тоску на кого угодно, на подсознательном уровне говоря, – эта женщина уже отслужила свое, к размножению непригодна. Остается только догадываться, зачем нам такой атавизм, наследие прошлого, как считывание пригодности к оплодотворению. Но он, безусловно, живуч, этот атавизм. Буквально недавно нашла этому яркое подтверждение.

Заметки на полях

Однажды на бизнес-завтраке с участием многих СМИ оказалась за одним столиком с представителем мужского журнала. Он, видимо, по долгу службы, начал восхищаться какой-то актрисой с великолепной фигурой, повторяя, что ее тонкая талия, высокая грудь и особенно широкие бедра прекрасно приспособлены к деторождению и выкармливанию детей. Меня так и подмывало спросить: какое ему, собственно, дело до фертильности голливудской знаменитости – он что, собирается иметь с ней

детей?



Многих долгое время удовлетворяли объяснения теории целесообразности Ефремова, мол, что **помогает выживанию, то и кажется красивым**. Длинные женские волосы, особенно волнистые или курчавые, могут служить укрытием младенцу, дополнительно защитить и согреть его у материнской груди. Лебединая шея поможет большим глазам вовремя увидеть угрозу; стройные ноги увлекут быстрой ланью от подстерегающей опасности. Хорошо: раньше, очень-очень раньше, может, так оно и было. Особенно верю, что развитая мускулатура, крепкое плечо и широкие мужские плечи помогали добывать крупных животных и кормить семью, а узкие бедра с круглыми ягодицами позволяли быстро и беспрепятственно совершать копулятивные движения. Хотя в целом очень сомневаюсь, что такие незначительные приспособительные признаки действительно давали серьезные преимущества в борьбе за существование в суровом древнем мире и, соответственно, могли стать факторами естественного отбора.

Заметки на полях

Так же, как среди людей, среди животных есть умные и глупые. Многие, у кого есть питомцы, прекрасно знают, что одна собака понимает тебя с полувзгляда, особенно когда собираешься с ней выйти гулять, а другую нельзя научить простейшей команде.

Наверное, от одного из таких незадачливых владельцев пошел анекдот.

Идет девушка по темному переулку и вдруг слышит нагоняющий ее топот. Она ускоряет шаги и со страхом слышит грубый мужской окрик: «Сидеть». Она уже бежит на непослушных каблуках, а топот ближе. На нее накатывает ужас, когда совсем над ухом у бедняжки раздается: «Сидеть, я кому сказал!». Ноги ее подгибаются, и она сползает по стенке дома. Мимо нее черной тенью проносится неуправляемый

ризеншнауцер, а за ним вприпрыжку поспешает его дрессировщик с



поводком в руке.

Нет причин сомневаться, что и в самом раннем доисторическом периоде умственные способности, по крайней мере, не меньше физических данных, могли дать решающие преимущества для выживания, причем как у мужчин, так и у женщин. Тем не менее **формула привлекательности мужчин** «могуч, вонюч и волосат» работает. Такую особь вполне могут признавать харизматичной и сексуальной. А вот сразу не вспомнишь примеры женщины с уродливой внешностью, которую мы назвали бы красивой за то, что она умна и плодовита. Ей могут еще простить легкое отклонение от классических черт, назвав это ее собственной красотой, но не более того.

Остается вопрос: почему все это продолжает привлекать? Мы дружно восхищаемся актерами и другими медийными персонажами, с которыми, скорее всего, никогда не встретимся лично, и все равно мы обращаем внимание на их красоту, как будто нам есть дело до их способности выкармливать детей, добывать ресурсы для жизни и удобство совершать акт оплодотворения. Неужели наш древний мозг имеет на нас, цивилизованных современных людей, такое необузданное влияние? Возможно, дело в другом.

В каждом из нас живет чувство прекрасного. Оно врожденное, как голос совести, и не зависит от веяний моды или навязываемых стереотипов. Если его слышать, мы **никогда не назвали бы ни красивой, ни стильной анорексичную модель**, даже когда худоба была в тренде. Дело не в том, что у несчастной жертвы подиума из-за отсутствия подкожной жировой клетчатки прекратилась выработка женских половых гормонов, наверняка нет менструаций, и, следовательно, она никак не сможет забеременеть, пока не наберет вес. Дело также не в том, что древний мозг подсказывает: наверное, она, бедная, так исхудала потому, что не умеет добывать пищу и не сможет в случае временной неудачи на мамонтовой охоте поддерживать семью. Просто запавшие глазницы, теловычитание, ручки-ниточки и ноги как у козы – это неестественно и **некрасиво**.

Возможно, по причине врожденного эстетического вкуса, присущего каждому человеку, определенные черты в лице и фигуре отталкивают. Избороздившие лицо морщины – это некрасиво, седые волосы не принято выставлять напоказ, фигура поперек себя шире или, наоборот, все ребра наперечет – и то и другое не вызывает симпатию, прореженные зубы... – с такими в приличном обществе не показываются. А вы уверены, что только что перечисленное – это **точно и именно черты старения**? Глубокие мимические морщины бывают у пятилетней девочки, если она много гримасничает. Все больше детей страдают ожирением. Седые волосы появляются очень рано, а **нехватку зубов отмечают у многих новобранцев, проходящих медкомиссию**. Каждая в отдельности черта может появиться в любом возрасте, и только вместе взятые вместе с негативным складом характера складываются в неприглядную картину запущенности и увядания.

Если вам приходилось когда-нибудь побывать на службе в Троице-Сергиевой Лавре, вы наверняка видели совсем другие лица – очень пожилые и одновременно светящиеся. Такие прекрасные образы можно увидеть в любом храме, но лучше прийти на раннюю службу, например в Церковь пресвятой Троицы, где лежат мощи Сергия Радонежского, когда там нет толпы туристов. В это время там собираются в основном паломники, приехавшие к великому святому со своей нуждой, и местные верующие. Случайных людей в наполненной до самого притвора небольшой церкви нет. Большинство уже исповедовались в надвратной церкви святого Иоанна и пришли на литургию, чтобы участвовать всем сердцем и всем своим существом в таинстве претворения хлеба и вина в тело и кровь Христову и в тайне евхаристии

причаститься святых даров. Это люди, глубоко укорененные в Церкви, истинно верующие, для которых регулярное очищение исповедью и причастие – **как глоток воздуха**, без которого живая душа не может прожить.

На службе не принято смотреть по сторонам. Но иной раз взгляд невольно останавливается на странно спокойном лице какого-нибудь молодого человека, на руке которого вдруг случайно обнаружишь очень дорогие часы, когда он кладет крестное знамение. Больше всего поражают пожилые лица женщин. Если сказать одним словом, они прекрасны. Их черты могут быть любимы – правильными и не очень, со старческими пятнами и морщинами, будь они хоть с сединой, выбивающейся из платка, или лысые – ты этого просто не заметишь из-за того света, которые они излучают. Если у них даже темные от природы глаза и кожа, не знавшая защитного крема, потемневшая от постоянной работы под открытым небом, они все равно кажутся светлыми в этот час своего ожидания встречи с небом.

Ни одна черта внешности по отдельности не выдает возраст: ни седина, ни морщины, ни лишний вес, ни нехватка зубов. Они могут появиться в любом возрасте, и только все вместе – особенно в сочетании с плохим характером – дают картину увядания и запущенности.

Многие из нас, наверное, еще недавно были очень далеки от понимания тонкостей церковной жизни и службы. Теперь же рождественскую и пасхальную службы из Храма Христа Спасителя транслируют в прямом эфире, на них присутствуют первые лица государства, а профессиональный закадровый голос многим открыл смысл причащения. Оно совершается при открытом алтаре, символизирующем небо, и смысл его в том, что, принимая в ложице частицу просфоры из рук священника, верующий соединяется с Богом, растворяется в нем и на короткое время как бы возвращается в свое исходное состояние, в котором человек пребывал в раю до своего грехопадения. «Святая святым» – с этими словами священники выносят к ожидающему народу чашу с частицами хлеба в вине, символизирующим тело и кровь Христовы. Люди несколько дней готовились к этому событию, особенно усердно посещали храм, были внимательны к своей внутренней жизни, ели только постную пищу, вычитывали молитвы ко святому Причащению, пересмотрели свою жизнь, увидели, что в ней было неправильного, исповедовались в совершенных грехах и пообещали исправиться. Они сделали **серьезное усилие**, выросли – и после этого получили благословение и были допущены к чаше. И теперь настал этот важный миг. Люди по очереди подходят и принимают причастие. Кажется, что в этой очереди, неспешнодвигающейся под стройное негромкое пение, – только молодые прекрасные люди. Нет плохо одетых, старых, больных или убогих, все люди – равно прекрасны и не подвержены уродующему резцу времени. Такими они видятся независимо от их физического облика и материального достатка, намеки на который невольно обнаруживаются то в виде дорогой сумочки, то в мелькнувшей дырке на носке, благочестиво прикрытой брюками.

Отнюдь не хочу призвать, что, мол, ходите в церковь, на соборование, по возможности не грешите, исповедуйтесь, причащайтесь, старайтесь быть похожим на Христа и Богородицу – и будете вечно молодыми. Призывать к этому бессмысленно и вообще, это вопрос очень личный. Может быть, кто-то посещает молебный дом, синагогу, мечеть или буддийский храм. Или вообще об этом не задумывается. Просто констатирую факт, в котором каждый может убедиться, кому не претит прийти на главное богослужение – литургию. Практически все верующие во время евхаристии, особенно в самые сокровенные моменты последних минут перед самым причастием и сразу после него, **прекрасны и молоды**. Все они до этого самого важного для них момента тщательно готовились: вспоминали, что они делали неправильно, не по-божески; говели – ограничивали себя постной пищей; чаще, чем обычно, ходили на службы, веря, что они припадают к истокам вечной жизни. Они

всеми силами старались стать лучше, оставить в прошлом себя вчерашнего, вырасти еще немного в выбранном духовном направлении.

Мы вернемся к этому факту в главе 3.1 и посмотрим, что мы, обыкновенные люди, не святые, по-настоящему не воцерковленные или вообще не имеющие отношение к какой-либо конфессии, можем сделать для себя по описанному образцу. Здесь же запомним простую истину: человек, который стремится к чему-то, хочет быть завтра лучше, чем вчера, вырасти в полный рост, прекрасен и не подвержен старости.

Глава 1.2

Возраст – понятие относительное

*У природы нет плохой погоды!
Всякая погода – благодать.
Дождь ли, снег... Любое время года
надо благодарно принимать.*

*У природы нет плохой погоды,
ход времен нельзя остановить.
Осень жизни, как и осень года,
надо, не скорбя, благословить.*

Эльдар Рязанов

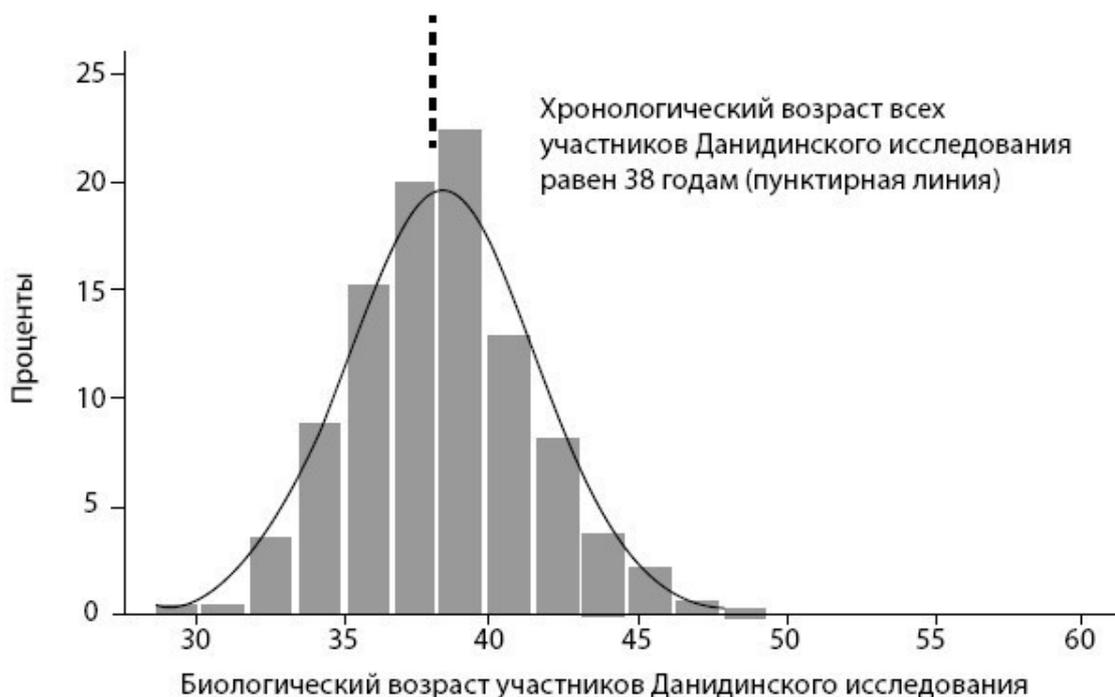


Так поется во всенародно любимом фильме Эльдара Рязанова «Служебный роман». О чем он? О том, как немолодая руководительница большого советского учреждения нашла наконец свое личное счастье. В одном из эпизодов главная героиня, которую играет Алиса Фрейндлих, уточняет, что ей 36 лет. По любой классификации и шкале это молодость, но фильм не приобрел бы такую широкую популярность сразу после выхода, если бы в его основе не лежал необычный сюжет для того времени, пусть даже любовный. Фильм был снят совсем в наше время, и все-таки, смотря его сейчас в очередной раз, мы удивляемся: а что тут такого, обрести любовь после 30? Лучше, как говорится, поздно, чем никогда, но 30 или **40** или **50** – это точно не поздно.

Мама доктора Мясникова в своей очень откровенной книге «Как оставаться Женщиной до 100 лет» призналась, что **настоящий расцвет физиологии** случился только во время ее второго брака. Как врач она точна и прямолинейна и прямо говорит, что именно она имеет в виду: она впервые научилась испытывать радости интимного общения в самых пиковых ее проявлениях только на шестом десятке – с любимым человеком, который был старше ее на 20 лет и в счастливом браке с которым она прожила многие годы. Так что, когда начинается старение, когда расцвет, когда закат – **все зависит от обстоятельств и образа жизни, а не от года**, прописанного в паспорте.

Хронологический, т. е. возраст в годах, и «биологический» возраст могут различаться на десятилетия, это показали Ученые Центра изучения старения и человеческого развития Университета Дьюка. В «Данидинском исследовании» они отслеживали биологические

параметры около тысячи новозеландцев, рожденных в 1972 и 1973 годах. Поскольку научно обоснованного **калькулятора биологического возраста** пока не существует, чтобы аккуратно отразить процесс их изменения с возрастом, ученые основали этот теоретический «биологический возраст» на широком спектре параметров: работа почек, легких и печени, количество липопротеинов низкой плотности (ЛНП, или «плохого» холестерина), здоровье зубов, метаболической и иммунной систем, когнитивное здоровье, даже состояние кровеносных сосудов глазного дна. Всего отслеживалось **восемнадцать биологических маркеров**; их показания сравнивались с результатами тестов, которые обычно сдают пожилые люди. В результате рассчитали их биологический возраст через 38 лет после рождения.



Оказалось, что большинство взрослых с нормальной скоростью: один биологический год за один хронологический, но вот некоторые из них старели невероятно быстро, а **другие согласно изученным параметрам оставались молодыми**. Результаты показали, что биологические возрасты 38-летних новозеландцев находятся в промежутке от 28 до 61 года (!). Некоторые постарели на три биологических года за один календарный.

Те, чей биологический возраст был старше календарного, и выглядели старше. У них наблюдались снижение умственной активности и физическая слабость.

Так что старость может подступить и в 38 лет, а может и в 50 случиться «вторая молодость». О еще одном возрасте, репродуктивном, пойдет речь в главе 3.2 на с. 141, а здесь продолжим про особые страшилки, которые есть у всех нас, у россиян. Почему-то мы особенно боимся быть прикованными к постели, зависеть от окружающих, страшимся, что некому будет подать стакан воды на старости лет. Давайте зайдем с другого конца и вернемся к самому началу жизни.

Мы все рождаемся абсолютно беспомощными в отличие от некоторых других млекопитающих. Жеребенок, только родившись, готов встать на свои зыбкие голенастые ножки и тыкаться мордой в теплый мамин живот в поисках молока. Появившегося на свет дельфинчика стая выталкивает на поверхность для его первого вдоха, после чего он готов плыть за мамой и стаей. Мама нужна в любом случае, но человеческому младенцу мама или заме-

няющий ее человек абсолютно необходимы для выживания, причем в течение очень длительного времени.

Никто из нас не вспомнит те времена полной физической зависимости первых часов после рождения, а потом дней, недель, месяцев и лет, когда наши здоровье, благополучие, счастье и сама наша жизнь **были полностью в руках других людей**. Заботливые руки поднимали наше голенькое тельце с мягкими членами, круглым пузиком и большой головой, облакали в одежды, клали на мягкие или твердые поверхности, раздевали, обмывали и обтирали его, когда нам случалось справиться естественные надобности. Посторонние, хотя и самые близкие нам люди заботились о наших физиологических отправлениях и потребностях, о нашем питании и питье, развлекали и развивали, очень переживали, когда не могли понять причину наших призывных воплей, и лечили от известных болячек и болезней. Мы же не могли делать все это сами, будучи в младенческом возрасте. **И ничуть не переживали** от этого, полностью доверяя окружающим. Ну а что нам еще остается? – так уж мы устроены. Было бы странно, если бы младенец при этом испытывал неудобство от того, что он приносит столько хлопот, что все должны крутиться вокруг него, что он своим появлением нарушил привычное течение налаженной жизни близких.

Перечитайте все, что написано выше, заменив слово *младенец* на *беспомощный больной*, каким быть не хочется, но это, к сожалению, случается (так уж мы устроены, смотри выше). Все действия тех, кто будет ухаживать за нуждающимся в заботе и уходе, будут в точности повторять действия, которые с любовью совершала мама или заменяющие ее **близкие в самом начале нашей жизни**. Разница лишь в том, что младенец принимает любовь, заботу и ласку с полным доверием, бессознательно отдавая всего себя любящим рукам. Откуда же тогда на другом конце жизни в нас появляется **страх обременить близких заботой о себе**, кстати, особенно распространенный именно в России. Такая сугубо национальная черта. Это ведь так естественно для любого человека – дать другому то, что ему нужно, то, что он не может сделать сам. А тому принять заботу с благодарностью и любовью. Будьте как дети.

В Библии сказано. «И сказал: истинно говорю вам, если не обратитесь и не будете как дети, не войдете в Царство Небесное» (Мф. 18, 3);

«Приносили к Нему и младенцев, чтобы Он прикоснулся к ним; ученики же, видя то, возбраняли им. Но Иисус, подозвав их, сказал: пустите детей приходить ко Мне и не возбраняйте им, ибо таковых есть Царствие Божие. Истинно говорю вам: кто не примет Царствия Божия, как дитя, тот не войдет в него (Лк. 18, 16).

Психологи говорят, что самые большие огорчения происходят от ощущения потери: вот раньше было, а сейчас уже недоступно, одна функция начинает отказывать за другой. Вчера ты еще мог сам добраться до поликлиники, а сегодня надо просить племянника с машиной, потому что одышка и ноги болят – врагу не пожелаешь. Месяц назад ты еще сама готовила еду, а сегодня это сделать не можешь, потому что это опасно – отказали глаза, и надо просить дочку или договариваться с социальными службами. Еще недавно каждый день была приятная обязанность забирать любимого внука из школы, а с этого месяца давление так скачет, что невозможно выйти из дома.

Если рассмотреть жизнь человека с самого-самого начала, с рождения, а лучше – еще раньше, как ведут отсчет японцы, – с зачатия, то окажется, что в нас **что-то отмирает еще до рождения**. И наоборот, ближе к концу жизни появляются черты, характерные, как говорят неонатологи, для внутриутробного развития. Самая главная потеря, которую понес человек, еще не родившись, еще на стадии пятинедельного эмбриона, – это жаберный аппарат, который разовьется в другие важные структуры, но никогда – в жабры. Это одна из самых ранних из крупных дегенераций, без которых невозможно превращение в человеческого младенца. Мы потеряем и отросток с позвонками, напоминающий хвост, это случится на 10-й неделе внутриутробного развития. Бывает, что происходит сбой в механизмах развертывающейся

картины формирования органов и тканей. Крайне редко, но случается, что новорожденный появляется с хвостиком, такой вот атавистический казус, подлежащий хирургическому удалению.

Иногда мы теряем не все, а только часть, как например, волосяной покров. Лануго – первичный волосяной покров типа легкого пушка – покрывает растущее тельце почти до самых родов. Человечек весь покрыт волосиками, такой **милый мохнатый комочек** со сформировавшейся головкой, ручками и ножками. При рождении остаются, как правило, только волосики на голове, маленькие бровки и реснички. **В процессе роста человека** он заново обретает волосяной покров на определенных участках, так что получается – мы наблюдаем обратное развитие. Самое яркое его проявление – это волосы в носу и ушных раковинах, у женщин – на подбородке, которые считаются признаком физиологического старения. Народ наметанным глазом подметил: «что стар, что млад», – и это полностью касается многих аспектов, включая только что отмеченный.

Взрослая женщина, глядя в зеркало, начинает сильно переживать из-за того, что ее кожа не такая упругая и розовая, как у младенца... Человек в продвинутом возрасте сетует, что он не может уже догнать автобус, не запыхавшись. Пусть эта женщина и этот молодой старичок подумают **обо всех естественных потерях, которые мы несем**, становясь похожими на человека и без которых, собственно, невозможно развитие и наш нынешний привычный облик. Может быть, не стоило бы нам, переходя на следующий жизненный этап, цепляться за отжившее? «Но уж если откровенно, всех пугают перемены, но... так уж суждено...», – как точно подмечено Макаревичем в ранние его годы!

Давайте сосредоточимся теперь на приобретениях, сделанных в одни из самых ответственных часов нашей жизни – в процессе прохождения через родовые пути. Те многие, которым посчастливилось родиться естественным путем, получили от мамы **естественную защиту** – полезные бактерии – многие их штаммы и клоны, которые позже сформируют биомассу, равную по весу мозгу человека, и будут оказывать **решающее влияние на здоровье**. Раньше ее называли микрофлорой. Когда состав биомассы изучили лучше, оказалось, что растений там нет и флора тут ни при чем. Теперь в русскоязычной литературе прижилось наименование **микробиом, или микробиота**, и с каждым годом выявляются все новые его регулирующие и защитные свойства.

Помимо обсеменения в родах к исходному микробиому добавились микроорганизмы, обитающие на коже матери, ее губах, передающиеся, когда она прижимает и целует своего ненаглядного кроху. По теперешним понятиям, совсем не плохо, если мать облизнет соску, упавшую на пол, прежде чем дать ее младенцу. Совершенно правильно говорила моя мама в таких случаях: «Ничего, иммунитет крепче будет». Так и есть. В западных странах, поспешив использовать нарастающие, как снежный ком, факты о полезности разнообразия состава микробиоты, **разрешают детям есть землю** или тянуть в рот игрушки с земли. Это, наверное, перегиб во всех смыслах; во всяком случае, прямой пользы, на которую рассчитывают родители, т. е. увеличения полезных микроорганизмов, у их ребенка не будет. А все потому, что обитающие в почве бактерии, которые могут при глотании попасть в пищеварительный тракт, – совсем не те, что могут быть полезны человеку. **Наши бактерии и грибки передаются исключительно от человека к человеку** и никаким другим образом. Совсем недавно купили права на иностранную книгу «Пусть едят грязь. На здоровье!», мы ее обязательно издадим и тогда узнаем все в точности.

Сообщество микроорганизмов, обитающее в кишечнике человека, состоит в основном из грибков и бактерий, поэтому неверно называть его микрофлорой. Корректные названия – микробиота или микробиом.

Микробиом весит 1,5 кг и образует естественную иммунную защиту человека.

В результате тесного соприкосновения с окружающими людьми примерно к 3 годам у малыша микробиом сформирован и имеет зрелый состав, как у взрослого человека.

Меньше повезло тому, кто появился на свет в результате кесарева сечения. Он много недополучил в самых разных аспектах, а в плане здоровья особенно: в его организм не заселились «правильные» микроорганизмы из родовых путей матери. Ученые связывают с этой популярной родовспомогательной операцией нарастающий вал многих хронических болезней и их омоложение. Есть публикации, показывающие связь состояния микробиоты с ожирением, являющимся, в свою очередь, фактором риска для диабета 2-го типа.

В 1965 году в мире всего насчитывалось 30 млн диабетиков, в 1972 – уже 70 млн, а в 2005 году – 250(!) млн. По прогнозу ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) **к 2030 году в мире будет 440 млн пациентов с диабетом**. В развитых странах процесс идет с нарастающей быстротой, и Россия не является исключением. Ученые ищут причину пандемии (т. е. катастрофически быстрого распространения) диабета и все чаще получают статистическое подтверждение взаимной зависимости диабета и некачественного биома в результате того, что младенец уже при рождении недополучает в свой кишечник, на свои слизистые и кожные покровы необходимых членов микробиального сообщества.

Наступление на микробиом идет и еще на одном направлении, отягощенном неконтролируемым употреблением антибиотиков, особенно в детском возрасте. Все мы, и взрослые, и дети, довольно часто бодем инфекциями верхних дыхательных путей (ОРВИ), но дети особенно часто. Боль в горле, насморк, заложенность носа, плохое самочувствие, иногда с температурой, случаются **у маленьких детей до трех лет минимум по 2–3 раза в год**. Даже 8-10 раз считается допустимой нормой. К этому времени 80 % детей хотя бы один раз переболеют отитом. К семи годам более 40 % столкнутся с ушной инфекцией уже шесть раз. Многие родители, желая своему ребенку скорейшего выздоровления, ищут средство – какую-нибудь таблеточку или сладкую микстуру, или что-нибудь еще, приобретаемое в аптеке, чтобы выпил, и все прошло. Фармфирмы всячески поддерживают нас в намерении при любом недомогании побыстрее купить выпускаемый ими препарат, даже если он заведомо неэффективен или его действие доказано для других случаев.

Заметки на полях

Слушая радостный голос агитирующего за очередную панацею или смотря рекламу с красивой картинкой и нужным обещанием, я вспоминаю школьные уроки истории о «классовом интересе». Все, что нужно знать о рекламируемых препаратах, заключается в одном простом факте: выплатить неустойку в 1 млрд долларов для известной фармкомпании легче, чем отказаться от рекламы и широкой продажи препаратов с недоказанной эффективностью или серьезными побочными эффектами. Недавняя история с препаратом от боли, где прозвучала именно такая сумма, – это конкретный и не единственный пример выплаченного по суду штрафа за недостоверные сведения в рекламе, незаконно и сильно расширяющие показания к применению препарата! Зато можно представить себе, какая у них прибыль, если потеря миллиарда ничуть не пошатнула их

бизнес.



Антибиотики считаются рецептурными препаратами, рекламировать их в СМИ нельзя и продавать без рецепта тоже нельзя. В отличие от нас на западе ни за что не купить антибиотик без назначения врача, подкрепленного записью на рецептурном бланке. Но это не значит, что у них нет избыточного использования антибиотиков, особенно у детей. Разве врач не пойдет навстречу матери, которая хочет, чтобы ее кашляющий и сморкающийся малыш поскорее выздоровел? Даже если доктор понимает, что антибиотик поможет только в 20 % случаев. Добросовестный педиатр объяснит, правда, что в большинстве случаев заболевание верхних дыхательных путей вызвано возбудителем (вирусом), на который антибиотик в принципе не может подействовать, т. к. **только у живых микроорганизмов есть мишень**, куда он может попасть. А вирус – это просто цепь, несущая генетическую информацию, покрытая белковой оболочкой, а из живого у нее только безудержное стремление к размножению, причем за чужой счет, используя структуры живых клеток организма, куда он попал. Мать все это выслушает, даже поймет, что в самом слове «антибиотик» содержится прямое указание, что он не может быть безвредным, т. к. при всей его избирательности направлен против живых клеток (анти – против, био – живой). А после этого возьмет в расчет, что она не может так долго сидеть на больничном и просто ждать сложа руки и попросит все-таки выписать ее ребенку антибиотик. Ведь действительно **каждому пятому он в этом случае поможет**, почему бы не ему? И врач больше не будет упорствовать – юридической ответственности у него в таком случае практически нет.

Разница между нашими врачами и зарубежными в этом случае только в том, что наши, как они часто шутят, пишут историю болезни «для прокурора»; а за границей как огня боятся юристов, которые норовят содрать с них три шкуры и лишить лицензии за малейшее отступление от предписанных стандартов лечения. В любом случае почти ничего не мешает им перестраховаться, разве что только повышенное чувство ответственности за будущее здоровье этого конкретного пациента и всего человечества в целом, которому **грозит антибиотиковая зима**. Но что значит «человечество в целом», когда ему противостоят две конкретные вещи: во-первых, вот прямо сейчас перед тобой просящие глаза матери, этой милой молодой женщины, проявляющей заботу о своем ребенке и своей семье, и во-вторых, во вполне обозримом будущем – опасность малоприятных разборок с официальными органами. Разорвать этот порочный круг можем только мы сами – сознательные родители, бабушки и дедушки.

На данный момент бактерии, резистентные к лекарствам, заражают в США не менее двух миллионов человек в год, из которых 23 000 умирают. В 2014 году Всемирная организация здравоохранения предупредила, что подобные заражения происходят по всему миру, и резистентные к лекарствам штаммы многих болезней появляются быстрее, чем успевают разработать новые антибиотики для борьбы с ними. Проблема усугубляется еще и тем, что **многие фармацевтические компании просто перестали работать над новыми антибиотиками**, чтобы сосредоточиться на других, более доходных видах лекарств.

Вообще иногда бывает просто удивительно, как мы проявляем беспечность в серьезном деле и становимся излишне придиричивыми в другом – понятном и доказанном. Нас не сильно впечатляют удаленные последствия воздействия антибиотиков, возможная резистентность к ним в нашем недалеком будущем, вызванная их избыточным применением сегодня; то, что **мы можем скоро остаться беззащитными** против грозных инфекций. При этом мы продолжаем противиться доказанному способу защиты детей, такому, как вакцинопрофилактика.

Ума не приложу, почему Интернет лет пятнадцать назад охватила буквально эпидемия страшилок про связь прививок и аутизма, в результате чего до сих пор прививки поливают грязью. А ведь начало положила одна статья доктора Эндрю Уэйкфилда в далеком 1998 году, не опиравшаяся ни на статистические данные, ни на научные стандарты проведения исследо-

ваний, предполагающие обязательную контрольную группу. Оно было опровергнуто много раз в по всему миру – в датском, финском и многих других масштабных исследованиях.

Избыточное применение антибиотиков и отказ фармацевтических фирм от новых разработок в пользу более доходных лекарств грозит «антибиотиковой зимой».

Резистентные к лекарствам штаммы многих болезней появляются быстрее, чем новые антибиотики для борьбы с ними.

В 2004 году самый авторитетный международный медицинский журнал Lancet поместил статью, доказывающую, что доктор Уэйкфилд фальсифицировал факты, выбрав только те, что подтверждали его сенсационную гипотезу. В следующем году был помещен обзор 31 исследования и анализ беспрецедентного количества детей, 10 млн (!), в котором не было обнаружено связи между аутизмом и прививками. И еще раз, уже недавно, в 2012 году, было проведено 27 строго научных исследований с участием 14 700 000 детей (!) – и снова с тем же отрицательным результатом. Ноль научных подтверждений, а в благоразумной Америке каждый четвертый родитель по-прежнему верит, что некоторые прививки вызывают у детей аутизм, а 1,8 % родителей отказываются от них по религиозным или мировоззренческим соображениям.

Все бы ничего, если бы не цифры, которыми владеют врачи, настаивающие на массовой вакцинации. Что им делать со своим знанием и как не настаивать, если медицинская статистика неумолимо свидетельствует, что **прививка дает возможность выжить** миллионам детей, которые в противном случае умрут. Да, умрут. Например, **до вакцинации в 1980 году было зарегистрировано 2,6 млн смертей от кори**. В 2000 году 72 % детей были от нее привиты, и смертей стало в 5 раз меньше. В 2012 году прививками были защищены еще больше детей, 84 %. И смертность упала до 122 тыс. Все равно очень много, но сравните – 2,6 млн до и 0,1 млн при массовой вакцинации.

Кто-то не делает прививки своему ребенку от беспечности, думая, авось, пронесет. Такие родители иногда спохватываются, когда ребенку уже 9 лет, а в школу записать забыли. Но если кто начинает с умным видом говорить о вреде вакцинации, то, честное слово, хочется прибить. Возможно потому, что по работе много общаюсь с врачами и читаю много профессиональной литературы на эту тему.

Чтобы быть объективной и сказать несколько слов в защиту другой стороны, упомяну **о прививке от краснухи**. Само по себе заболевание в детском возрасте не тяжелое, а вот беременной женщине может стоить очень дорого – здоровья ее малыша. Именно потому, что дети легко переносят краснуху, иногда она вообще не диагностируется, и только специальный тест на титр антител может выявить, что человек уже защищен от этой инфекции. У 85 % детей этот тест положительный, поэтому прививка им оказывается не нужна.

Уделила так много места прививкам, потому что они в случае некоторых болезней – **единственный способ их избежать и остаться в живых**. В других случаях – это способ избежать проблем, когда ребенок вырастет, чтобы, например, ветрянка, перенесенная в детстве, не аукнулась во взрослом возрасте опоясывающим лишаем – очень болезненным неврологическим заболеванием.

Прививки могут защитить не только детей, но и взрослых от серьезных и иногда смертельных недугов. Сейчас есть недорогие и безвредные противоядия – **вакцины против папилломавируса человека, гриппа, пневмонии и опоясывающего лишая**. Даже этого небольшого набора прививок, скорее всего, достаточно, чтобы заметно снизить количество инфекционных заболеваний в зрелом возрасте.

Теперь несколько слов о гипертонии, простатите и инсульте. Вы подумали, что мы перешли к болезням пожилых? Нет, мы продолжаем разговор о детских болезнях. До XXI

века врачи даже не слышали, что у ребенка 10 лет может быть инсульт, а теперь на 100 тыс. детей старше 10 лет фиксируется 7 случаев инсульта. Сосудистые и эндокринные нарушения привели к тому, что **воспаление предстательной железы встречается у мальчиков**. А я ведь тоже думала, что простатит и аденома простаты – возрастная болезнь, наступающая мужчин за 60. Как снизить ее вероятность в зрелом возрасте – см. на с. 183.

Таким образом, трудно не заметить, что проблем и болезней в юном возрасте не меньше, чем в зрелом. Не стоит особенно беспокоиться о том, что именно в старости наступят все заболевания, известные по МКБ-10, – это такая международная медицинская классификация болезней, в которой в виде особого цифрового шифра **закодированы все мыслимые болезненные состояния человечества**. Например, под латинской буквой I и номерами 20–25 закодирована ишемическая болезнь сердца. Многие, кто лежал когда-нибудь в кардиологическом отделении, найдут у себя в выписном эпикризе I20, что значит стенокардия [грудная жаба]. Да, есть у медицинских работников свой тайный язык, непонятный людям без медицинского образования. Но всегда ли нам надо его понимать? Когда врачи хотят сказать друг другу на своем тайном медицинском языке: «Не влюбился ли ты?», они могут подмигнуть или толкнуть в бок и назвать код соответствующего состояния. Да, это состояние влюбленности тоже есть в перечне медицинской классификации болезней. Вывод: любви, как и болезням, все возрасты покорны.

Врачи разговаривают не только между собой, используя медицинские термины, но и изо всех сил стараются донести на понятном нам языке простые истины, которые достаточно легко, зная их, соблюсти в свое время, но **трудно исправить в более позднем возрастном промежутке**. Пожалуй, в деле профилактики большего успеха пока достигают иностранные врачи. Например, американский Департамент здравоохранения и обслуживания населения, аналог нашего Минздрава, на своем сайте разместил прекрасный тест, напоминающий каждому, что ему лично лучше сделать именно в этом году его жизни. Там же слоган Live well. Learn how, т. е. *Живи хорошо. Узнай – как*. Просто вводишь в окошко свои пол и возраст, и выпадает ряд рекомендаций – что конкретно тебе надо сделать в этом году¹. Например, введем возраст 52 года, пол мужской. Почему не женский, объясню чуть позднее. Итак, мужчине 52 лет доктор очень рекомендует сделать 12 вещей, среди них:

- # Тест на гепатит С
- # Разговор с врачом о нормах употребления алкоголя
- # Вакцинация, соответствующая вашему возрасту
- # Колоноскопия, начиная с 50 лет
- # Измерение давления раз в год
- # Уровень холестерина, раз в 5 лет, начиная с 35 лет
- # Вакцинация против гриппа, циркулирующего в этом году
- # Избавление от привычки курить, если вы еще не бросили
- # Разговор с врачом о возможной депрессии, в случае если вас не покидает чувство печали и безнадежности
- # Обсуждение с лечащим доктором целесообразности ежедневного приема аспирина
- # Излишний вес: если есть ожирение, как от него избавиться
- # Тест на ВИЧ-инфекцию, по крайней мере 1 раз, если вы не состоите в группе риска.

Дополнительно к ним, если есть особые риски и/или болезни у близких родных:

Особое внимание обратить на здоровое питание, если есть риск сердечно-сосудистых заболеваний или диабета

Тест на гепатит В, если вы родились в стране, где он сильно распространен

¹ www.healthfinder.gov

Проверка на диабет второго типа, если у вас лишний вес или в семье есть родные с диабетом

Анализ на сифилис, если у вас ВИЧ-инфекция или другой риск типа неупорядоченных половых связей, включая гомосексуальные (*перевод мой* – в американском тесте написано гораздо мягче и политикорректнее, но суть та же)

Анализ на половые инфекции типа хламидиоза и гонореи, если вы отличаетесь чрезмерной сексуальной активностью (*тоже мой вольный перевод*).

А теперь о женщине того же возраста. Он сложнее устроен, женский организм, поэтому все рекомендации, что и у мужчин, остаются, включая дополнительные, но плюс к ним, сверх того, нужно будет сделать следующее:

Мамограмма – каждые 2 года

Посетить гинеколога

Сделать анализ цервикального канала, каждые 3 года

Пройти диспансеризацию – и лучше каждый год

Предотвратить насилие в семье. Этот пункт встречается во всех рекомендациях для женщин, начиная с 18 лет, и ни разу – у мужчин. Закрываю из этого, что анекдот про то, как жена встречает подзагулявшего мужа со сковородкой, им, американцам, не понять. Но если кроме шуток, – это очень серьезная проблема, которая будет особо рассмотрена в главе 1.4.

Дополнительно, по аналогии с мужчинами, если есть особые риски и/или болезни у родных, то рекомендованы:

Денситометрия – измерение плотности костей для выявления остеопороза

Особые исследования, если у мамы, сестры или других родственников по женской линии был рак груди или яичников.

И так, год за годом, начиная с 1 года и заканчивая 100-летним возрастом, вы получите персонализированную рекомендацию. Не поленилась и посмотрела, что нам порекомендуют в 100 лет: почти все то же самое, что и в 52, включая проверку на инфекции, передаваемые половым путем. Вас предупредят, что надо быть даже **особенно внимательным при незащищенных половых контактах**. Да, в 100-летнем возрасте, а что? А если мы вдруг, прогуливаясь в этом почтенном возрасте, начнем периодически беспричинно падать, то доктор нам порекомендует **особые упражнения и может назначить определенные витамины и микроэлементы**.

Резюмируя американские рекомендации по возрастам, надо запомнить, что в детстве главное – вовремя посещать педиатра, делать прививки и следить за зубками, возможно, применять для этого препараты фтора. Женщинам в детородном периоде порекомендуют противозачаточные средства, если она не хочет быть все время беременной. Кстати, вопрос «не беременны ли вы?», появляется в американском тесте уже при вводе в окошке «возраст» цифры 11, сразу после указания пола, если он женский, со всеми вытекающими отсюда рекомендациями. А все остальное – см. выше. В общем, как говорил А.С. Пушкин, «...волна и пламень, лед и камень – не столь различны между собой».

Будьте здоровы! и помните, что **возраст существует только в головах**, а за здоровьем надо следить с самого рождения.

Глава 1.3

Счастье и проблемы возраста любви

Любовь исцеляет людей – и тех, кто ее дарит, и тех, кто получает.

Карл Меннингер



Древняя китайская мудрость гласит, что вся жизнь человека делится на три больших периода: возраст накопления знаний, возраст любви и возраст накопления богатства. Сколько я ни рылась в поисках уточнений – хочется ведь понять, сколько это будет в годах в приложении к обыкновенной человеческой жизни, но данных найти так и не удалось. Древнекитайские периоды никак не накладывались на современные классификации возраста, которые были изложены в главе 1.1. По-видимому, у каждого человека и поколения по-своему, и, мало того, **периоды могут накладываться друг на друга**, и человек может одновременно существовать, скажем, в двух периодах. Например, получая второе образование или осваивая новые умения и знания, он находится явно в возрасте накопления знаний. Но при этом он или она устраивает личную жизнь, отдавая этому занятию душевные силы и эмоции, а значит, наступил возраст любви. А если одновременно везет по всем направлениям, и в карьере тоже произошел скачок, то это уже период накопления богатства. Скорее всего, все вместе это может случиться в новом современном периоде, который сейчас начинает вырисовываться на наших глазах. Его часто называют **новым средним возрастом**, и если переводить в года, то он приходится на пятое десятилетие жизни или даже позднее.

Заметки на полях

Однажды по работе столкнулась с очень известным врачом, академиком, общественным деятелем – очень милым и очень пожилым человеком, обласканным всеми государственными структурами, имевшим все мыслимые звания и руководившим огромным московским институтом. Степан Иванович, назовем его так, приезжал на рабочее место в свой роскошный кабинет раньше всех и назначал встречи тоже рано, пока не начинались совещания и другая организационная суэта. Несмотря на то

что он ходил с палочкой, Степан Иванович был бодр и свеж, по-прежнему был авторитетом в своем институте и реально управлял им, а его взгляд отражал непотерянный интерес к жизни и к лицам противоположного пола. Много раз на собственном опыте замечала, что к журналистам, редакторам часто наблюдается некоторое игривое отношение, серьезные ответственные работники, облеченные властью, – не исключение. Со временем поневоле привыкла подыгрывать, чтобы быть на одной волне,! человеку приятно, мне ничего не стоит, а работа спорится быстрее.

Академику Степану Ивановичу я помогала издавать серьезную научную книгу по его медицинской специальности. А кроме этого, как это часто бывает в издательствах, попросила написать вступительную статью к воспоминаниям его знаменитого учителя. Поэтому было неудивительно, что Степан Иванович, советуясь по поводу отбора материала, углубился в далекие времена и припомнил эпизоды из своей личной жизни. Вспомнил и первую жену, и вторую. «Обе они, ~ сказал он со вздохом,! лежат рядышком, на Ваганьковском кладбище. Участок большой, там приготовлено еще одно место, а я сейчас один». Когда человек вспоминает о гробовом холмике, принято отвлечь его от грустных мыслей, и я начала подыскивать подходящие случаю слова о том, что ему рано думать о смерти. Но он продолжил:

«Там такой прекрасный участок, его в свое время выделяли только женам членов правительства. Все хотят туда попасть, а мне вот дали за заслуги», – и вдруг быстро спросил: «А вы замужем?»

Зачем Степану Ивановичу нужно было узнать в тот момент разговора мое семейное положение, теперь уже никто с точностью не скажет. Но в один миг представилось совершенно конкретно, что, говоря о бывших женах, которых он пережил, и о свободном месте рядом с ними, он имел в виду совсем не себя. Наверное, у него появится следующая избранница, которую он тоже переживет, несмотря на ее молодость и его преклонные годы. Она, конечно, почтет за честь быть с ним, раз он свободен, и получить в награду то заветное пустующее местечко на престижном кладбище. Времена изменились, приоритеты тоже, к тому же у нас не восток, а богатства могут быть разными. Это там одаривают понравившихся женщин золотыми ожерельями, дорогими тканями, тяжелыми браслетами и счетами со многими нулями. У нас бывает все проще и приземленнее в буквальном смысле слова: участок земли 2 x 1 м, куда тебя положат в гробу, – тоже может быть очень хорошим подарком, а возраст любви – очень растяжимое

понятие.



Уверена, что многие женщины сочтут ореол власти, привилегии, громкие звания и должности в сочетании с обходительностью и умом вполне достаточным аттрактантом. У всех на слуху многочисленные примеры браков и союзов известных людей с девушками, годящимися им во внучки. Но знаете, как они умеют целовать руку? Уверена, что не обязательно их спутницами движут расчет, корысть или желание попиариться. Это уходящее поколение знает толк в ухаживании. И ничего что для этого придется на время отказаться от палочки, на которую они опираются. Они берут твою натруженную ладошку как драгоценность, подносят к губам, пристально и нежно смотрят тебе прямо в глаза, с достоинством

склоняются и медленно прикладываются к ней живыми теплыми губами. Такая традиционная прилюдная ласка в их исполнении выглядит эротичнее самого откровенного видео и вызывает внутренний отклик посильнее, чем иные натуралистические потуги. Думаю, вполне могла бы влюбиться в Степана Ивановича и похожих на него венценосных старцев от медицины, если бы мое сердце не было тогда давно и прочно занято.

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.