

На мой взгляд, самое несправедливое в этой жизни — то, как она заканчивается. Да, жизнь — невероятно трудное дело. Вы тратите на нее кучу времени и сил. И что вы получаете в конце? Смерть! Это что, такая награда?! Было бы куда справедливее, если бы жизнь разворачивалась в обратном порядке. Сначала вы умираете — так начинается ваш жизненный путь. Будучи немощным стариком, вы спокойно сидите дома, окруженный заботой близких людей. Когда вы становитесь достаточно молодым, вы покидаете дом, находите превосходную высокооплачиваемую работу, покупаете себе модный автомобиль, золотые часы и т. д. Проработав 40 лет, вы достигаете столь юного возраста, что вам пора выходить на пенсию! Тогда вы поступаете в колледж, наслаждаетесь веселой студенческой жизнью с алкоголем, вечеринками и сексом, после чего поступаете в среднюю школу. Закончив первый класс, вы становитесь маленьким ребенком — у вас нет никаких обязанностей, вы играете целыми днями, о вас заботятся любящие родители. Наконец вы возвращаетесь в матку, проводите последние девять месяцев, плавая в теплой и уютной жидкости, и заканчиваете свою жизнь в момент оргазма.

*Шон Мори*

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## Оглавление

<b>Пролог.</b> Эликсир .....	9
<b>Глава 1.</b> Братья .....	18
<b>Глава 2.</b> Эпоха старости .....	38
<b>Глава 3.</b> Фонтан вечной молодости .....	75
<b>Глава 4.</b> Прощайте, я дряхлею и умираю .....	112
<b>Глава 5.</b> Как дожить до 108 лет без особых усилий .....	135
<b>Глава 6.</b> Дела сердечные .....	157
<b>Глава 7.</b> Лысина как символ старения .....	186
<b>Глава 8.</b> Наши клетки тоже стареют? .....	214
<b>Глава 9.</b> Фил против жира .....	240
<b>Глава 10.</b> Прыжки с шестом в вечность .....	264
<b>Глава 11.</b> Готовы ли вы умирать от голода ради бессмертия? .....	305
<b>Глава 12.</b> Что нас не убивает? .....	342
<b>Глава 13.</b> Как выключить «центральный рубильник» старения? .....	377

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

<b>Глава 14. Куда делись мои ключи?</b> .....	410
<b>Эпилог. Смерть смерти</b> .....	434
<b>Приложение. Средства, которые могут работать</b> .....	455
<b>Благодарности</b> .....	469
<b>Примечания</b> .....	473

## Пролог

# Эликсир

*В любом возрасте можно стать моложе.*

Мэй Уэст

.....

Перед тем как потерять сознание, лежа на полу в своей лаборатории, молодой ученый понял, что покрыть себя лаком было далеко не лучшей экспериментальной идеей из тех, что когда-либо приходили ему в голову. Но он считал себя человеком науки, а любознательность бывает весьма жестокой госпожой.

В последнее время он заинтересовался функциями человеческой кожи, такой выносливой и вместе с тем такой уязвимой. Ее легко обжечь даже под солнечными лучами, не говоря уже об открытом огне, поранить даже тупым ножом. Но что случится, если закрыть всю ее поверхность?

Поэтому в один из солнечных весенних дней 1853 г. профессор Шарль Эдуар Броун-Секар поднялся в свою лабораторию в Медицинском колледже достопочтенного столичного города Ричмонд (штат Виргиния), разделся догола, взял в руки малярную кисть и принялся покрывать себя высококачественным мебельным лаком. Через несколько минут все его обнаженное тело, до последнего дюйма, было покрыто липкой жидкостью.

Это была эпоха, когда главной подопытной свинкой для ученого служил он сам. В ходе одного эксперимента 36-летний уроженец острова Маврикий Броун-Секар погрузил в свой желудок губку, чтобы получить образцы пищеварительных соков. На протяжении всей оставшейся жизни он страдал гастроэзофагеальным рефлюксом\*. Конечно, такой исследовательский подход делал его «самой колоритной фигурой на факультете»<sup>1</sup>, как вспоминал впоследствии один из его студентов.

История с лаком только дополнила ходящие о нем легенды. Когда один из аспирантов случайно зашел в лабораторию, то увидел лежащего в углу профессора, который содрогался в конвульсиях и, по всей видимости, находился на грани жизни и смерти. Его тело было такого цвета, что аспирант поначалу подумал, что это чернокожий слуга. Быстро сообразив, в чем дело, молодой человек бросился к несчастной жертве науки и начал поспешно соскребать с кожи будущего преподавателя Гарварда бурое липкое вещество, но в ответ получил жесткий выговор. Профессор был в бешенстве от того, что «некий бесцеремонный юнец вытащил его из угла и принялся больно скрести его кожу, не дав спокойно завершить эксперимент».

Как бы то ни было, благодаря этому сообразительному студенту Броун-Секар смог стать одним из вели-

---

\* Гастроэзофагеальный рефлюкс — заболевание, при котором содержимое желудка продвигается обратно через нижний пищеводный сфинктер в пищевод. — *Прим. пер.*

чайших ученых XIX века. Сегодня его считают отцом эндокринологии, создателем учения о железах внутренней секреции и их гормонах. Кроме того, он внес большой вклад в наши знания о спинном мозге, и один из видов паралича — синдром Броун-Секара — носит его имя. Но он никогда не сидел в башне из слоновой кости академической науки. Однажды он несколько месяцев посвятил борьбе со смертельной эпидемией холеры на своем родном Маврикии, удаленном архипелаге посреди Индийского океана. Верный своим принципам, он намеренно инфицировал себя этой болезнью, глотая рвоту пациентов, чтобы испытать на себе новый метод лечения (в результате чего едва не умер сам).

В почтенном Ричмонде Броун-Секар не продержался и года; его эксцентричная французская натура и темноватая кожа делали его белой вороной в этой бывшей столице Конфедерации южных штатов\*, поэтому он вернулся в Париж и всю оставшуюся жизнь курсировал между Старым и Новым Светом. В общей сложности он провел в море шесть лет своей жизни, что определенно заставило бы гордиться его покойного отца, морского капитана. Но обогнать свою старость было не под силу даже ему, хотя он и пребывал в постоянном движении.

К 60 годам Броун-Секар решил окончательно осесть в Париже, в должности профессора экспериментальной медицины во Французском колледже. Он тесно сдружился с Луи Пастером, изобретателем *пастеризации*,

---

\* Конфедерация была образована только в 1860 г. — Прим. ред.

и Луи Агассисом, одним из основоположников науки о природных льдах (гляциологии). Броун-Секар, сын американского моряка и французенки с далекого Маврикия, в 1880 г. был принят в орден Почетного легиона Франции, получил множество престижных наград, а в 1887 г. был избран президентом Французского биологического общества, что подтвердило его статус ведущего деятеля французской науки.

К тому моменту Броун-Секару уже исполнилось 70 лет, и возраст давал о себе знать. В последние годы с ним произошли неблагоприятные изменения, которые трудно было не заметить. Раньше он был переполнен энергией. Бегал по лестницам, перепрыгивая через ступеньки; говорил со скоростью тысяча слов в минуту и прерывал сам себя, чтобы поспешно записать пришедшую в голову гениальную идею на первом попавшемся клочке бумаги. Ночью он спал не больше четырех-пяти часов и часто начинал свой рабочий день за письменным столом уже в три часа утра (что дало его биографу Майклу Аминоффу некоторые основания считать ученого жертвой биполярного расстройства)<sup>2</sup>. Но теперь его некогда безграничная жизненная энергия начала иссякать. У него имелись доказательства этого. На протяжении всей жизни он вел скрупулезный дневник наблюдений за собственным телом, измеряя даже такие показатели, как сила мышц, не говоря уже о других. Так, в свои 40 лет он мог поднять одной рукой вес 50 кг. Теперь же в лучшем случае он поднимал 37 и не больше. Он быстро уставал, плохо спал, часто страдал бессонницей

и мучился запорами. Естественно, как истинный ученый, он решил попытаться исправить эту проблему.

1 июня 1889 г.<sup>3</sup> профессор Броун-Секар стоял за кафедрой в зале заседаний Французского биологического общества и читал доклад, который навсегда изменил не только его научную карьеру и репутацию, но и отношение людей к феномену старения. В своем докладе он сообщил о необычном эксперименте, по старой доброй традиции осуществленном им на самом себе: в течение нескольких недель он вводил себе под кожу водный настой яичек молодых собак и морских свинок, смешанный со спермой и свежей кровью из яичек.

Его идея была простой: поскольку период наиболее энергичной деятельности организма совпадает у самцов с периодом половой зрелости, это должно быть связано с выделением в яичках какого-то особого вещества. И каким бы ни было это вещество — Броун-Секар решил снабдить им свое тело. По его словам, три недели инъекций привели к заметным благоприятным изменениям: «К великому удивлению моих ассистентов, я опять мог проводить эксперименты, стоя на ногах по несколько часов подряд, не чувствуя необходимости сесть и отдохнуть».

Были и другие преимущества. Казалось, к нему вновь вернулись физические силы. Тесты подтвердили, что теперь он мог выжать одной рукой больше 45 кг, снова мог работать без усталости до поздней ночи, а показатель «дальности полета струи мочи» увеличился после



инъекций на целых 25%! Что касается его проблем с запорами, то Броун-Секар с гордостью отметил, что его «способность в этом деле восстановилась до прежнего превосходного уровня».

Присутствовавшие в зале ученые были переполнены ужасом и смущением. Экстракт... *собачьих яичек*?! Должно быть, к старости уважаемый профессор сошел с ума! Как чуть позже язвительно заметил один из его коллег: «Этот безумный эксперимент Броун-Секара говорит только об одном — о необходимости вовремя отправлять в отставку заслуженных профессоров, преодолевших 70-летний порог».

Однако Броун-Секар не испугался подобной реакции. На этот раз он изготовил свой волшебный эликсир из яичек молодых быков и предложил опробовать его другим врачам и ученым (бесплатно!) в надежде на то, что те повторят его результаты. И некоторым это действительно удалось. Но реакция со стороны его коллег по-прежнему оставалась резко негативной. На страницах *Boston Globe* доктор медицинских наук с Манхэттена едко фыркнул: «Похоже, в медицине мы возвращаемся к темному средневековью».

Но за пределами академических кругов Броун-Секар мгновенно стал героем. Буквально на следующий день предприимчивые дельцы начали продавать по почте «Эликсир молодости Секара»: 25 инъекций за \$2,5! Хотя в названии упоминалось имя доктора, это средство не имело к нему никакого отношения. Газетчики были в восторге: у них появился повод напечатать

такие запретные слова, как «тестикулярная жидкость» и «яички», и заметно увеличить свои тиражи. Профессиональный бейсболист Джим Гальвин по кличке Пуд из Питтсбурга открыто использовал эликсир в надежде на то, что это поможет ему в игре с бостонской командой, — это был первый зарегистрированный в истории случай применения допинга для улучшения спортивных результатов. Престарелого профессора даже воспели в популярной песне:

*Последняя сенсация — Секара магический эликсир!  
Он превращает увядших стариков в молодых парней!  
Нет отныне таблеткам и докторам!  
Нет отныне церковным кладбищам!*

К сожалению, последняя строка оказалась не более чем мечтой: 2 апреля 1894 г., спустя пять лет после своего нашумевшего доклада в Биологическом обществе Шарль Эдуар Броун-Секар скончался, не дожив шести дней до своего семьдесят седьмого дня рождения. Несмотря на всю популярность, на своем эликсире он не заработал ни франка. И хотя его коллеги-ученые в конечном итоге пришли к выводу, что чудодейственный эффект его «тестикулярного настоя» был не более чем эффектом плацебо, своими экспериментами Броун-Секар породил новую всеобщую манию — манию омоложения, которая вот уже второе столетие заставляет терять головы даже самых разумных мужчин и женщин.

Следующим модным поветрием стала так называемая «операция Стейнаха»\*, которая обещала пожилым мужчинам возвращение жизненной энергии и мужской потенции, но на деле представляла собой обычную вазэктомию (иссечение семявыносящего протока) одного яичка. Операция стала невероятно популярной среди представителей части европейской интеллигенции; поэт Уильям Батлер Йейтс пошел на эту операцию в возрасте 69 лет, после чего женился на 27-летней девушке. Даже Зигмунд Фрейд, при всем своем трепетном отношении к фаллической теме, заявил, что он удовлетворен результатами операции.

В Соединенных Штатах лихорадка омоложения началась в 1920-х гг., когда энергичный торговец лекарствами по имени Джон Бринкли поставил на поток операции по вживлению тестикул молодых козлов в изношенные мошонки пожилых мужчин. На самом деле Броун-Секар проводил подобные эксперименты на собаках еще в 1870-х гг., но даже он не осмелился переступить очерченную Богом границу и осуществить межвидовую трансплантацию. Бринкли же не мучился подобными сомнениями, возможно, потому, что не был обременен медицинским образованием. Он владел радиостанцией и рекламировал собственный хирургический метод чудесного омоложения в перерывах между выступлениями невероятно популярной тогда фолк-группы Carter

---

\* По имени австрийского физиолога Юджина Стейнаха. — *Прим. ред.*

Family и молодого Элвиса Пресли<sup>4</sup>. За несколько десятилетий он подверг этой операции тысячи пациентов, что сделало его одним из самых богатых людей Америки. Несмотря на то что десятки пациентов умерли на его операционном столе, а сотни других стали инвалидами из-за его неумелых манипуляций, к нему продолжали стекаться потоки стареющих мужчин Америки (также известно о некоторых смелых женщинах, отчаянно желавших обрести вторую молодость).

Эти люди не понимали своего счастья — прежде чем добровольно лечь под скальпель Бринкли, они были живы и относительно здоровы.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## ГЛАВА 1

# Братья

*Старость — это не битва; старость — это кровавая резня.*

Филип Рот

---

Волна шла гигантской стеной — мутно-зеленая, увенчанная пенистым гребнем, — и всей своей мощностью обрушилась на моего деда. На несколько бесконечно долгих секунд он исчез под водой. Я, тогда десятилетний ребенок, наблюдал за ним с берега, затаив дыхание. Наконец он поднялся на ноги на песчаной отмели, протер глаза и повернулся лицом к следующей нарастающей стене воды.

Бывают дни, когда озеро Мичиган, похоже, считает себя океаном. И это был один из таких дней. Все утро озеро в ярости швыряло полутораметровые волны на пляж перед старым семейным коттеджем, построенным еще в 1919 г. моим прадедом: дешевые пиломатериалы, традиционный англосаксонский стиль. Бодисерфинг, а проще говоря, катание на животе на волнах озера, был одним из любимейших занятий в моей детской жизни, и я с нетерпением ожидал штормовых дней. К сожалению, в этот раз волны были слишком большими, и заходить в воду мне было строжайше

запрещено. Поэтому я сидел на веранде, дулся на весь мир и краешком глаза следил за дедом.

Рядом со мной на крыльце сидел мой двоюродный дед Эмерсон, старший брат моего деда и, по правде сказать, не самый любимый из моих родственников на тот момент. Слишком чопорный и лишенный чувства юмора, он обращал внимание на нас, детей, только для того, чтобы отругать за беготню и шум. Он не умел плавать, поэтому не мог присматривать за нами на пляже, что делало его в наших глазах довольно бесполезным. Он никогда не шутил и не играл с нами, как другие родственники. Мне, десятилетнему ребенку, он казался древним ископаемым динозавром.

Моего резвящегося в воде деда звали Леонардом, и даже в свои бо этот старый моряк любил жесткий серфинг. Я с завистью смотрел, как он смело встречает пенящуюся волну, скользит по ее вздыбленному хребту, уходит с головой под воду, но уже через мгновение готов к новому броску. Я обожал его.

В этот раз семья собралась для того, чтобы отпраздновать его день рождения, который он в шутку называл Днем святого Леонарда. На крыльце висел огромный самодельный плакат с соответствующей надписью, приводя в замешательство гуляющих по пляжу людей. Наш дом считался своего рода местной достопримечательностью, поскольку был намного старше своих соседей. Он пережил Великую депрессию и бесчисленные зимние штормы, в том числе и самый сильный в середине 1930-х гг., вымывший песчаную дюну, на которой дом

был построен. Почти все соседние коттеджи были полностью разрушены. Но наша семья приехала из Чикаго и восстановила дом своими силами, после чего среди местных жителей он получил прозвище Ковчег.

Около пяти вечера взрослые собрались для вечернего коктейля. На так называемой нижней кухне, построенной под домом после того, как тот лишился своей песчаной дюны, тетушки организовали бесподобный праздничный ужин. После ужина мужчины развели на пляже костер, и мы, дети, жарили на нем зефир, пока нас не отправили спать под мерный шум прибоя. Это был замечательный день на берегу озера, и воспоминания о нем до сих пор омывают мою душу теплыми волнами, хотя их истинный смысл я понял лишь много лет спустя.

Казалось, что братья относились к разным поколениям, хотя мой дед Леонард был всего на 17 месяцев моложе своего брата Эмерсона, что было очень небольшой, почти скандальной разницей в возрасте для чопорного протестантского сообщества Среднего Запада в 1914–1915 гг., когда они родились. Они были почти близнецами, с одинаковыми генами и воспитанием, и оставались близкими людьми на протяжении всей взрослой жизни. И между тем их судьбы вряд ли могли быть более разными.

Эта картина по-прежнему стоит у меня перед глазами: Эмерсон в своем кресле-качалке на веранде и его брат-погодок, весело резвящийся в гигантских волнах. Вскоре после этого семейного праздника у Эмерсона начали проявляться первые признаки болезни

Альцгеймера, которая в конце концов разрушила его разум, и он закончил жизнь в доме престарелых в возрасте 74 лет. В то же время мой дед, его ровесник, приобрел маленький цитрусовый сад в горах к северу от Сан-Диего и трудился там наравне со своими наемными работниками. Он все еще был довольно крепким мужчиной, когда в возрасте 86 лет подхватил случайную инфекцию и умер.

Подобная разница между двумя братьями была по крайней мере частично обусловлена таким маловероятным фактором, как религия. Как и мои прадед и прабабка, Эмерсон с женой были преданными адептами церкви «христианской науки» — религиозного учения, название которого вводит человека в заблуждение, поскольку его последователи в действительности отрицают любую науку, включая медицинскую. И убеждены, что все человеческие недуги могут быть исцелены молитвой. Поэтому они почти никогда не обращаются к врачам.

В результате в организме Эмерсона накопилось множество биологических повреждений — как у старого «кадиллака» после участия в гонках на разрушение. Рак кожи, который он отказывался лечить, съел его левое ухо, оставив лишь деформированный, похожий на цветную капусту огрызок. Кроме того, он перенес несколько микроинсультов, последствия которых также не были вылечены должным образом. Любая инфекция, от которой можно было бы легко избавиться при помощи антибиотиков, взимала с его организма полную плату.



Мой дед еще в молодом возрасте освободился из-под власти догм «христианской науки» — не в последнюю очередь по настоянию своей благоразумной жены, — и с тех пор его единственным ритуалом, соблюдаемым им с истинно религиозным рвением, был ежедневный коктейль: стаканчик виски со льдом ровно в шесть часов вечера. Он пользовался всеми благами современной медицины, добившейся значительного прогресса в лечении инфекционных заболеваний, болезней сердца и даже рака. Что немаловажно, он бросил курить в 1957 году (в отличие от своего брата) и ежедневно занимался активной физической деятельностью, пытаясь реализовать на своем участке неординарные, а зачастую и весьма амбициозные садоводческие проекты. Благодаря всему этому он наслаждался более долгой — вкуче с более крепким здоровьем — жизнью, чем его брат.

Эксперты в области здравоохранения называют это «здоровым периодом жизни», и эта концепция является одной из центральных в этой книге: тогда как *продолжительность жизни* моего деда была всего на 14 лет больше, чем у его брата, его *продолжительность здорового периода жизни* была больше по крайней мере на 30 лет. В своей книге «Стареть не обязательно!» я постарался снабдить вас всей необходимой информацией и доходчиво объяснить, как продлить оба этих периода и, в идеале, сравнять их по времени.

Несколько десятилетий спустя, другим замечательным летним днем, я снова сидел на веранде Ковчега. Прошло

много времени с тех пор, как я был здесь последний раз. Когда мой дед со своей семьей переехал под Сан-Диего, а дом был продан дальнему родственнику, мы с родителями перестали сюда ездить. И вот много лет спустя я вновь решил посетить это место, с которым были связаны многие счастливые воспоминания моего детства. Только теперь мне было уже за 40, и, естественно, в моей голове крутились мрачные мысли о надвигающейся старости.

Отчасти в этом были виноваты мои по-медвежьи деликатные коллеги по работе, которые на мой сороковой день рождения преподнесли мне торт, сделанный в виде могилы и увенчанный одной свечой. Надпись на шоколадной надгробной плите гласила:

**ПОКОЙСЯ С МИРОМ,  
МОЯ МОЛОДОСТЬ...**

Ужасно мило с их стороны, хотя и довольно жестоко по отношению ко мне. Но это была горькая правда: в мире СМИ, где я проработал всю жизнь, возраст 40 лет считается старостью. Даже если вы превосходно выглядите и находитесь в отличной форме, вас все равно переводят в категорию «пожилых людей» или «людей в возрасте». Неподходящих с точки зрения демографических характеристик. Приближающихся к завершению своей профессиональной карьеры. Даже моя собственная мать сказала мне: «Ты больше не юнец».

Она попала в самую точку. Я не мог не видеть происходящих со мной изменений. Я с юности занимался спортом — с разной степенью активности, — но в последнее время заметил, что мне стало труднее поддерживать себя в форме. Если я несколько дней не совершал пробежку, не ездил на велосипеде и не посещал тренажерный зал, мои мышцы превращались в рыхлое желе, будто я провалялся на диване несколько недель. Когда я снова выходил на пробежку, я чувствовал неприятное потряхивание дряблых мышц.

Похмелье теперь длилось несколько дней, мои бумажник и ключи регулярно сбегали в самоволку, а о чтении ресторанного меню при романтическом свете свечей можно было забыть. Я почти всегда чувствовал себя уставшим. Несколько моих друзей уже умерли от рака или были близки к тому. В свободные минуты я все чаще заставлял себя за грустными «старческими» мыслями, что мои лучшие годы уже позади, а мои часы начали обратный отсчет. Надо сказать, я точно следовал «графику»: некоторые ученые считают, что все беды среднего возраста связаны с тем, что мы достигаем своего рода биологического «порога», после которого процесс старения начинает опережать способность нашего организма восстанавливать себя.

В возрасте 43 лет я прошел медицинское обследование и обнаружил, что каким-то таинственным образом набрал лишние 7 кг. Мой уровень холестерина в крови приблизился к таковому в шоколадном молоке, и впервые в жизни у меня появился небольшой пивной

животик. Учитывая мою любовь к пиву, это было неудивительно, но этот факт тем не менее неприятно меня поразил. Мой врач отнес все эти «страшные» недуги на счет «нормального процесса старения». Любезно улыбнувшись, он заявил, что мне не о чем беспокоиться и никаких особых мер предпринимать не нужно. «Тут ничего не поделаешь», — сказал он, разведя руками.

Тут ничего не поделаешь? Я не был удовлетворен этим ответом. Я хотел знать больше. Возможно, есть способы остановить этот процесс? Или по крайней мере замедлить? Хотя бы немного? Пожалуйста!

Поиск «лекарства» от старости, способа победить смерть, был мечтой человечества с тех пор, как люди научились мечтать. Одна из песен старейшего из сохранившихся литературных памятников, шумерского «Эпоса о Гильгамеше», написанного почти пять тысяч лет назад, повествует о герое, бродящем по миру в поисках эликсира бессмертия. В конце концов он находит его в виде таинственного колючего цветка, который срывает со дна океана. Но по дороге домой Гильгамеш теряет этот заветный цветок — его крадет змея, которая с той поры, меняя кожу, возвращает себе молодость. «Боги, когда создавали человека, смерть определили человеку, — говорят опечаленному Гильгамешу. — Но жизнь в своих руках удержали».

Люди всегда хотели оставаться молодыми или по крайней мере выглядеть молодо. Один из древнейших известных медицинских текстов — египетский

папирус, датируемый примерно 2500 г. до н. э., содержит рецепт «божественного средства, что превращает стариков в юношей». К сожалению, на поверку оказывается, что это средство — обычный крем для лица. Его делают из фруктов и грязи, и он мало чем отличается от тех антивозрастных кремов с экстрактами граната, дыни, молока и чего угодно, на которые в одном только прошлом году американцы потратили несколько миллиардов долларов. Мой любимый — легендарный чудо-крем *Creme De La Mer* на основе морских водорослей, продающийся по цене \$1000 за фунт (около 450 г), тогда как британский химик Уилл Бьюкенен определил, что цена всех ингредиентов этого крема не превышает \$50\*.

Во времена создания «Эпоса о Гильгамеше» люди жили недостаточно долго (и недостаточно хорошо), чтобы умереть от старости: средняя продолжительность жизни составляла около 25 лет — и так было на протяжении тысячелетий. Сегодня, когда вы читаете эту книгу, порядка 10 000 беби-бумеров отмечают свой 65-й день рождения\*\*.

Завтра другие 10 000 раскупорят бутылку хорошего вина, врубят погромче Джимми Баффета с его фолк-роком и пересекут «Рубикон старости» — и т. д.,

---

\* Этот анализ был осуществлен Бьюкененом по заказу британской газеты *Daily Mail*. Статья с его результатами была опубликована 4 февраля 2010 г. — *Прим. авт.*

\*\* Источник: Годовой план деятельности на 2012-й фискальный год Администрации социального обеспечения США. — *Прим. авт.*

каждый день на протяжении следующих двух десятилетий. Такими темпами наши запасы праздничных свечей для тортов подойдут к концу задолго до 2060 г., когда число американцев старше 65 лет удвоится и превысит 92 млн — более 20% всего населения США. Чтобы вы поняли, что это такое, представьте себе вечнозеленый и солнечный «пенсионный» штат Флорида, где доля людей старше 65 лет на сегодняшний день составляет примерно 17%.

Вся планета постепенно превращается во Флориду. Сегодня на Земле живет гораздо больше пожилых людей, чем когда-либо в прошлом. Это касается даже «развивающихся» стран, таких как Китай, в котором политика «Одна семья — один ребенок» в поразительно короткие сроки изменила демографическую структуру населения. На протяжении веков возрастное распределение человеческой расы было похоже на пирамиду, чье основание составляло огромное количество молодых людей, а на вершине располагались единицы, дожившие до преклонного возраста. Теперь же, из-за резкого увеличения продолжительности жизни и снижения рождаемости, особенно в развитых странах, прежняя пирамида возрастного распределения превратилась в гриб с весьма массивной шляпкой. Как пишет газета *Nikkei*, в скором времени продажи подгузников для взрослых в Японии превысят продажи подгузников для детей! На смену туберкулезу, полиомиелиту, чуме и т. п., выкашивавшим ряды молодых людей в прошлом, пришли другие четыре всадника уже гериатрического

апокалипсиса — сердечно-сосудистые заболевания, рак, диабет и болезнь Альцгеймера.

Эти хронические заболевания стали настолько распространёнными, что кажутся почти неизбежными. Четверо из пяти американцев старше 65 лет сегодня принимают лекарства от одного или нескольких хронических недугов, связанных с высоким уровнем холестерина, кровяным давлением, диабетом и многим другим. По мере старения человека лекарства начинают играть всё большую роль в его жизни, что означает: последние десятилетия своего земного существования мы проводим в качестве пациентов — то есть больных людей.

Эксперты в области здравоохранения называют эту часть нашей жизни, когда мы страдаем хроническими болезнями, периодом заболеваемости (*morbidity period*). В настоящее время для большинства людей этот период — страшно подумать! — составляет всю вторую половину их жизни. Ещё страшнее думать, во сколько будет обходиться содержание этих легионов стареющих беби-бумеров, нуждающихся в огромных количествах дорогостоящих лекарств, искусственных сердечных клапанов и коленных суставов, — и насколько паршиво они будут себя чувствовать.

Пожалуй, никогда прежде человечество так сильно не нуждалось в волшебном цветке Гильгамеша, как сейчас.

Как заметил выдающийся французский философ Мишель де Монтень, трагедия старости заключается

не в том, что она убивает старика, а в том, что она лишает молодого человека его молодости. Человек в силах вынести эту тяжкую потерю, считал Монтень, только потому, что она происходит медленно, почти незаметно: «Жизнь ведет нас за руку по отлогому, почти неприметному склону, потихоньку да полегоньку, пока не ввергнет в это жалкое состояние, заставив исподволь привыкнуться с ним. Вот почему мы не ощущаем никаких потрясений, когда наступает смерть нашей молодости, которая, право же, по своей сущности гораздо более жестока, нежели кончина еле теплящейся жизни или кончина нашей старости»\*.

Хотя официально я не отношусь к поколению беби-бумеров (я опоздал с рождением на три года), я разделял их странное заблуждение, что мы никогда не состаримся. Мы рассматривали старость как удел исключительно старых людей, наших бабушек, дедушек и родителей. Себя же по неким удивительным причинам мы считали обреченными на вечную молодость. Парадоксально, но в конечном итоге осознать со всей остротой неизбежность надвигающейся старости меня заставили не стареющие родители, отметившие свой 70-летний юбилей, и даже не появившиеся у меня со всей очевидностью первые признаки «нормального старения», а то, что случилось с моими собаками.

.....  
\* Монтень М. Опыты. Избранные произведения в 3-х томах. Т. I. — М.: Голос, 1992.



Их было две, замечательная пара красных енотовых гончих, собак южной породы, ставшей популярной благодаря детскому фильму «Цветок красного папоротника». Тео я воспитывал со щенячьего возраста, а Лиззи, можно сказать, с «подросткового», но теперь они стали пожилыми собаками. Тогда как Тео по-прежнему во многом напоминал щенка, у Лиззи поседела морда, лапы потеряли прежнюю гибкость, и ее походка стала какой-то деревянной и шаткой. Нисколько не заботясь о женских чувствах, люди на улице часто спрашивали у меня: «Это его мать?»

Нет: они были братом и сестрой, родившимися в одном помете. Но они столь же сильно отличались друг от друга, как мой дед и его брат Эмерсон: они были ровесниками, но один выглядел намного старше другого. Но если в случае моих дедов я мог объяснить эту разницу приверженностью церкви «христианской науки», то в случае с собаками никакого подходящего объяснения у меня не было. Они имели фактически одинаковые гены, ели одинаковую пищу, вместе ходили на прогулки. Как мой дед и его брат, они были одинаковыми — и очень разными.

Наверное, каждый из нас обращал внимание на то, что люди, кажется, стареют с разной скоростью. Это как нельзя лучше видно на встречах выпускников: одни наши одноклассники превратились в своих родителей, а другие выглядят так, словно только что получили аттестат зрелости. В чем причина такой разницы? Только лишь в «хороших генах»? Или в чем-то другом, что

находится под нашим контролем, например в правильном образе жизни? В правильном питании? В правильном уходе за телом? В чем? Ответить на этот насущный вопрос — почему одни люди стареют медленнее других — и есть ключевая задача этой книги.

Что касается Тео и Лиззи, то я приписал эту разницу чистой случайности, которая играет важную роль в процессе старения, если верить ученым. Но на деле все оказалось совсем не так, и я в очередной раз убедился в том, сколь обманчивой может быть внешность. В одно из воскресений октября я вышел из нашего дома в Пенсильвании, чтобы совершить утреннюю пробежку, и обнаружил на крыльце радостного Тео. Он всегда любил бегать вместе со мной и даже теперь, несмотря на свои преклонные 12 лет, был готов на быстрый забег вокруг квартала. Я открыл ворота, и он спорой рысью засеменял рядом со мной — один круг, потом второй, третий. Казалось, он совсем не устал. Поэтому для меня стало шоком, когда четыре дня спустя на приеме у ветеринара у него был обнаружен рак.

Наш ветеринар — добрейшей души человек по имени Трейси Сейн, деревенский парень, волей судьбы занесенный на Манхэттен. Всякий раз, когда он видел моих красных енотовых гончих, он восклицал: «Вот это *настоящие* собаки!» Я привел Тео, чтобы удалить небольшой нарост на коже, который не считал большой проблемой. Поскольку операция должна была проводиться под наркозом, доктор Сейн взял стетоскоп и начал прослушивать его сердце. По мере того как он

опускался все ниже по груди Тео, его лицо становилось все мрачнее. «У Тео в сердце есть небольшие шумы», — наконец сказал он.

Шумы в сердце означают, что сердце расширено и ослаблено. То же самое происходит и в организме человека, и это один из распространенных признаков старения. Но шумы в сердце также могут свидетельствовать о том, что в организме есть какая-то серьезная проблема. Рентген грудной клетки показал, что это было: пространство, где должны были находиться его печень и селезенка, было занято большим, расплывчатой формы пузырем размером с теннисный мяч. «Это проблема», — сказал доктор Сейн. Он назвал это «желчной массой», что было мягким способом сказать «опухоль». «Если нам удастся безопасно ее удалить, все будет в порядке», — сказал он. Мы назначили встречу на понедельник утром. «Но Тео предстоит тяжелый путь», — мрачно предупредил доктор.

В выходные мы с моей подругой Элизабет старались не думать об опухоли Тео. Все вокруг говорили об урагане «Сэнди», который готовился обрушиться на город. Предполагалось, что это будет самый сильный ураган за всю историю Нью-Йорка. В субботу мы сходили на фермерский рынок, где Тео и Лиззи потянули нас к своему любимому прилавку, где фермеры торговали колбасными изделиями из индейки и предлагали бесплатные образцы для собак. Потом мы все вместе расположились на уютном диване перед телевизором и стали смотреть фильм про парусное судно *Bounty*,

затонувшее у берегов Северной Каролины. «Сэнди» надвигался.

В воскресенье из-за урагана мы не выходили из дома, читали газеты, пили кофе, а затем перешли на вино. После ужина мы попытались вывести собак на прогулку, но Тео отказался. В этом не было ничего необычного. Он ненавидел бури и мог терпеть несколько часов, прежде чем решиться выйти на улицу в сильный дождь, чтобы пописать. Он был упрямым парнем, и я никогда не тащил его силой. Я легко помассировал ему спину, чтобы помочь расслабиться, и оставил лежать на подстилке. Но я не предполагал, что дело может быть в чем-то другом, кроме ужасной погоды. На следующее утро, когда ураган закончится, я должен был отвезти его на операцию. До его двенадцатого дня рождения оставалось всего три недели.

Но у Тео были другие планы, и они не включали хирургическую операцию. Мы нашли его, лежащего рядом со своей подстилкой, еще теплого, перед рассветом. Я закрыл ему глаза, Элизабет обернула его чистой простыней, и мы заплакали.

После смерти Тео некоторые мои друзья признались мне, что смерть своих собак они переживали гораздо тяжелее, чем кончину своих отцов. Дело было не в том, что своих отцов они любили меньше, чем собак. Просто наши родители стареют медленно и долго, и в глубине души мы успеваем подготовиться к тому, что они умрут. Но любимые животные проживают

короткую жизнь на наших глазах и быстро уходят, поэтому мы воспринимаем их смерть так близко к сердцу. Это слишком сильно напоминает нам о скоротечности нашего собственного земного бытия. За время жизни Тео я превратился из довольно молодого человека, едва переступившего 30-летний порог, в «человека за сорок», приближающегося к своему 50-летию юбилею.

Я стал настолько старым, что решил написать книгу о старении. И смерть Тео подтолкнула меня приняться за работу с удвоенным фанатизмом. Я захотел узнать *всё* о старении, этом универсальном и неотвратимом, но до сих пор столь малоизученном процессе, который затрагивает практически все живое. Я решил подойти к этому делу как к расследованию, собирая любые доказательства и улики, куда бы они ни вели. Я прочитал все исследования и книги на тему старения, которые только сумел найти. Я проникал в научные лаборатории, где исследователи трудятся на переднем крае науки, и выпытывал информацию у ведущих экспертов в этой области. Я также искал вольнодумцев и революционеров, которые осмеливаются продвигать инновационные идеи и подходы вопреки общепринятым догмам или моде. Я также искал пожилых людей, которые, кажется, не знают о своем возрасте: в 70 лет ставят спортивные рекорды, в 80 считаются авторитетными экспертами и влиятельными мыслителями, а переступив 100-летний порог, становятся успешными инвесторами на фондовом рынке.

У меня были серьезные вопросы. Как время меняет нас? Что со мной происходило по мере наступления «среднего возраста» и что будет происходить дальше? Чем в 45 лет я отличаюсь от того, каким был в подростковом возрасте? Что изменится во мне к 70 годам? Почему моя десятилетняя племянница — еще «совсем молодая», а мои 12-летние собаки — «совсем старые»? Что это за невидимая сила, называемая «старением», которая затрагивает всех живых существ? Каждого, кто читает эту книгу? Каждого, кто когда-либо жил на этой планете?

И ближе к делу: в какой степени старение находится под нашим контролем, а в какой определяется судьбой или случайностью? Я был движим своекорыстным интересом. Признаться честно, я очень хотел продлить свою молодость или то, что от нее осталось, как можно дольше. В конце своей жизни я хотел, как мой дед, кататься на волнах и заниматься обрезкой фруктовых деревьев, а не сидеть целыми днями в кресле-качалке, как его бедный брат Эмерсон.

В начале своего расследования я боялся, что узнаю только массу неутешительных и обескураживающих фактов, но на деле все оказалось совсем не так. Ученые установили, что процесс старения является более управляемым, чем мы когда-либо думали, — и может быть изучен и изменен. Вы не обречены в старости повторить судьбу своего отца, деда или другого близкого родственника (в моем случае — моего двоюродного деда). Как вы будете стареть — зависит только от вас. Двух основных старческих недугов — сердечно-сосудистых заболеваний