

# Предисловие

Приготовьтесь изменить свою жизнь

При нашей первой встрече молодой руководитель Сайоко Огата поразила меня своим модным одеянием — оно было бы уместно скорее на сафари: высокие ботинки, носки с отворотами, шорты и рубашка цвета хаки, тропический шлем. А встретились мы в Нахе, городе высоких технологий с населением 313 тысяч человек, на самом большом острове префектуры Окинава в Японии. Я осторожно пошутил: она, дескать, уже приготовилась к приключениям. Но Сайоко нисколько не смутилась, а лишь рассмеялась: «Я с вами еще поквитаюсь, мистер Дэн». Правда, тропического шлема я больше не видел.

Тогда, весной 2000 года, Сайоко работала в Токио и быстро продвигалась по карьерной лестнице. Ее компания пригласила меня в Японию для изучения секрета человеческого долголетия — темы, которая будоражит воображение очень многих. Более десяти лет я занимаюсь интерактивными образовательными проектами под названием «Квесты», в ходе которых команды ученых, общаясь по Интернету, изучают величайшие загадки мира. Наша задача — задействовать силу креативности и изобретательности сотен тысяч студентов, ежедневно посещающих наш сайт. Предыдущие «Квесты» приводили меня в Мексику, Россию и Африку.

Впервые о роли Окинавы с точки зрения долголетия я узнал несколько лет назад, когда демографические исследования показали, что этот остров входит в число тех мест на нашей планете, где отмечается наиболее высокая

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

продолжительность жизни. Каким-то образом жители Окинавы доживали до ста лет в три раза чаще, чем американцы, в пять раз реже страдали от сердечных заболеваний и жили примерно на семь лет дольше. В чем же секрет их долгой и здоровой жизни?

Я прилетел на Окинаву в сопровождении небольшой съемочной группы, фотографа, трех писателей и специалиста по спутниковой связи, который помогал нам держать связь с четвертью миллиона школьников. Мы составили список геронтологов, демографов, знахарей, шаманов и жриц, с которыми планировали пообщаться, а также самих долгожителей — живых свидетельств окинавского чуда.

Каждое утро наша онлайн-аудитория голосованием выбирала кандидатуру, у которой мы брали в тот день интервью, и главную тему исследований. Каждый вечер мы отчитывались о проделанной работе короткими видеофильмами и серией репортажей.

В задачу Сайоко входило обеспечить нас переводчиками, которые, работая в жестком графике, переводили наши ежедневные отчеты и видео на японский язык и к полуночи отправляли в Токио. Десять сумасшедших дней мы задавали жителям Окинавы вопросы о жизни на острове и обрабатывали полученную информацию. Я познакомился с множеством замечательных людей, что не могло меня не радовать. Сайоко уложились в сроки, что не могло не радовать ее. Окончание проекта наши команды отметили рюмочкой саке с песнями под караоке, после чего все разъехались по домам. И все.

## Квест «Голубые зоны»

Через пять лет я вернулся на Окинаву с новой командой специалистов. Я только что написал статью «Секреты долголетия» для журнала National Geographic. В ней описывались

три области на планете с самыми высокими показателями долголетия, которые мы окрестили «голубыми зонами». Демографы придумали этот термин в ходе изучения одного из регионов на острове Сардиния. Мы расширили его, включив другие области мира, где люди живут дольше других. В этом списке Окинава до сих пор занимает верхние строчки.

Я хотел лучше изучить образ жизни населения Окинавы во время новой онлайн-экспедиции — квеста «Голубые зоны». За нашими успехами по Интернету следило более миллиона человек. Появилась прекрасная возможность сделать интересные открытия, но я знал, что мы не можем позволить себе не выдержать сроки. Поэтому решил разыскать Сайоко.

Найти ее оказалось непросто. Я написал на старый электронный адрес, опросил бывших коллег по команде и связался с ее прежним начальником, который сообщил, что Сайоко ушла с работы и целиком посвятила себя материнству. Эта новость несказанно меня удивила. Я думал, она занимает какой-нибудь высокий пост в руководстве Sony или Hitachi. Вместо этого, по словам начальника, она уехала из Токио и переехала на остров Яку, где живет вместе с мужем, школьным учителем, и двумя детьми. На мой звонок Сайоко отреагировала весьма бурно.

— Мистер Дэн! — воскликнула она. — Как я рада вас слышать!

Я рассказал ей о своем новом проекте на Окинаве и о надежде привлечь ее к работе.

— Дэн, — ответила она, — вы знаете, я обожаю ваши «Квесты», и тот проект был очень важной частью моей жизни. Но теперь у меня двое маленьких детей, и я не могу их оставить.

Мы поболтали пару минут, после чего я, разочарованный, повесил трубку. Нужно было искать другую кандидатуру.

Но через пару дней Сайоко позвонила и неожиданно согласилась, понятия не имею почему. Я был безмерно рад ее возвращению в команду.

Штаб-квартиру «Голубых зон» мы организовали в маленькой гостинице в отдаленном северном уголке Окинавы. Я собрал команду из ученых, журналистов, монтажеров и фотографов, а Сайоко обеспечила японских переводчиков и технических специалистов. Но куда подевалось ее модное походное одеяние? Теперь она носила сандалии и одежду из хлопка в коричневых тонах. В волосах уже мелькала седина, но лицо светилось умиротворением. А стоило ей открыть компьютер, как я понял: она не утратила ни капли своих организаторских умений.

— Итак, мистер Дэн, давайте обсудим сроки.

На протяжении последующих двух недель мы виделись редко. Днем моя команда собирала информацию и готовила материалы. По ночам команда Сайоко переводила и выкладывала их в Интернет. Поскольку я просыпался примерно тогда, когда они отправлялись на боковую, мы виделись только за обедом, когда обе команды — всего нас было человек двадцать — встречались за совместной трапезой. Все разговоры сводились к обсуждению сроков, и нам с Сайоко никак не удавалось поговорить по душам.

## Жизненные перемены

В середине проекта наша онлайн-аудитория проголосовала за поездку в крошечную деревню Огими, чтобы взять интервью у Уси Окусима, которой исполнилось 104 года. Мы с Сайоко были у нее в прошлый раз: она стала одной из героинь моей статьи в National Geographic. Эта женщина потрясла нас своей энергичностью, рассказав, как выращивает овощи на собственном огороде и устраивает вечеринки для друзей. Когда ей исполнилось 100 лет, она превратилась

в любимицу СМИ. Создавалось такое впечатление, что к ней наведывались все новостные компании мира, включая CNN, Discovery Channel и BBC.

Услышав о предстоящем визите к Уси, Сайоко попросила разрешения отправиться с нами. И вот во время часовой поездки в Огими мы впервые смогли по-настоящему поговорить. Мы устроились на заднем сиденье, наблюдая за яркой растительностью севера Окинавы.

— Знаете, Дэн, Уси круто изменила мою жизнь, — начала Сайоко. — Я работала в центре Токио ежедневно с половины восьмого утра до поздней ночи. От пяти до семи совещаний в день, поздний ужин и караоке до часу или двух ночи. Работа была трудная, но мне нравилась, и я хорошо с ней справлялась. Зарабатывала кучу денег. Но мне все время чего-то не хватало. Я ощущала какую-то пустоту в душе.

И она приложила ладонь к груди.

— Помните, Дэн, когда мы впервые встретились с Уси, я сразу обратила внимание на ее улыбку. Вы приехали из другой страны, а она говорила с вами как с другом. Мы, японцы, несколько сторонимся иностранцев. А Уси приняла вас радушно. А дома у нее такая теплая, дружеская атмосфера. И сразу было понятно, что рядом с ней все — близкие, друзья и даже совсем незнакомые люди — становятся счастливее. И хотя она не обмолвилась со мной ни одним словом, я чувствовала исходящую от нее жизненную энергию.

Встреча с Уси, рассказывала дальше Сайоко, сильно повлияла на нее.

— Я задумалась о том, насколько мне все это близко. Мы возвращались в город, а я все размышляла об Уси — о простоте ее жизни, о том, что она делает счастливыми окружающих, что не беспокоится о будущем и не переживает, что упустила что-то в прошлом. Постепенно я начала осознавать, что хочу жить так, как она. И в этом моя цель.

Вернувшись в Токио, я сообщила о том, что увольняюсь. Мои мечты всегда были связаны с бизнесом. Но я осознала, что похожа на лошадь, бегущую за морковкой. Мне хотелось быть похожей на Уси. Но как же это устроить? Я созвонилась с приятелем, живущим на острове Яку, и отправилась его навестить. Потом перебралась на Яку и научилась готовить. Через год мы поженились.

Во время первой беременности мы с мужем навестили Уси. Мне хотелось, чтобы она благословила моего ребенка. Не думаю, что она меня помнит. Но малыш родился здоровым. Теперь у меня двое детей, и в них моя жизнь. Никто не помнит о моей карьере в Токио.

К этому моменту мы уже подъезжали к Огими. Дорога шла параллельно морю.

— Что вы сделали, чтобы стать похожей на Уси? — спросил я.

— Я научилась готовить для семьи. И вкладываю в еду всю свою любовь. Забочусь о муже и детях, жду мужа с работы. У меня чудесная семья. Я стараюсь никого не обижать и слежу за тем, чтобы окружающим было приятно со мной общаться. Каждый вечер я думаю о своих близких, о том, что мы едим и что для меня важно. Об этом же я думаю во время обеда. У меня теперь есть время на размышления. Больше я не гонюсь за морковкой.

## Возвращение к Уси

К Уси мы приехали после полудня. Женщина жила в традиционном для Окинавы деревянном доме с несколькими комнатами, отделенными друг от друга раздвижными дверьми из рисовой бумаги. На полу лежали циновки из рисовой соломки. Мы сняли обувь и вошли в дом. Хотя в Японии принято сидеть на полу, Уси, словно королева, величественно восседала на стуле в центре комнаты. Когда я познакомился

с ней, о ней еще никто не знал. А теперь она стала знаменитостью — своего рода «далай-лама» долголетия. Одета в голубое кимоно, Уси кивком головы предложила нам сесть. Словно школьники вокруг учителя, мы расселись на полу. Я заметил, что Сайоко осталась на пороге. По какой-то причине ей не хотелось близко подходить к Уси.

В качестве приветствия Уси подняла руки над головой, как бы демонстрируя свои бицепсы, и прокричала: «Гэнки, гэнки, гэнки!», что значит «Сила, сила, сила!».

«Какое чудо, — подумал я. — Столько людей боится старости. Но, если бы они увидели эту энергичную женщину, их бы старость не страшила». Я показал Уси ее фотографию в National Geographic, сияя от гордости: ведь моя статья была основной в номере. Уси мельком бросила взгляд на фотографию, отложила журнал и предложила мне конфетку.

Я стал расспрашивать ее о саде, о друзьях, об изменениях, прошедших с нашей встречи пять лет назад. Она стала меньше работать в саду, призналась Уси, но теперь подрабатывает на ближайшем рынке, упаковывая фрукты. Большую часть времени проводит с внуками и тремя оставшимися в живых подругами, с которыми знакома с детства. Ест преимущественно овощи, а перед сном обязательно выпивает чашку саке с полынью. «Вот и весь секрет, — говорит она. — Усердно трудиться, перед сном пить чашку саке с полынью и хорошо высыпаться».

Во время беседы с Уси я бросил взгляд на Сайоко, стоявшую поодаль и наблюдавшую за мной.

— Сайоко, — позвал я ее неподобающе громко, понимая, что почтительность не позволит молодой женщине приблизиться к хозяйке дома без приглашения. — Ты не расскажешь Уси свою историю?

Сайоко колебалась, но все-таки подошла и опустилась перед Уси на колени.

— Пять лет назад я была здесь, и вы изменили мою жизнь. После этой встречи я ушла с работы и вышла замуж. Я безгранично вам благодарна.

На ее глазах выступили слезы. Уси была озадачена и явно не помнила той встречи.

— Я вновь посетила вас спустя несколько лет, — продолжала Сайоко. — Вы дотронулись до моего живота, когда я была беременна.

Эта история пробудила в старой женщине воспоминания. Уси улыбнулась и взяла руки Сайоко в свои.

— Вы открыли мне глаза на себя, и теперь я очень счастлива, — промолвила гостя. — Я должна вас поблагодарить.

Молча, но понимая Уси похлопала Сайоко по руке.

— Благословляю тебя, — сказала она.

На улице я догнал Сайоко, потрясенную этим жестом. И заинтересовался, о чем она думает. Та в ответ улыбнулась.

— Мне кажется, будто что-то завершилось, — проговорила она на своем поэтичном английском с легким японским оттенком. — Я чувствую себя цельной.

## Вековая мудрость

Эта книга рассказывает о том, какие уроки преподносят нам люди вроде Уси, живущие в «голубых зонах» нашей планеты. Самые здоровые люди, живущие дольше других в мире, многое могут нам поведать о своей богатой событиями жизни. Если мудрость равняется сумме знаний и опыта, то эти люди мудрее любого из нас.

Мы собрали в книге уроки мудрости: подарок долгожителей, повествующий о насыщенной полноценной жизни. Они рассказывают обо всем: о том, как воспитывать детей и научиться нравиться окружающим, как разбогатеть и как обрести и сохранить любовь. От них мы узнаем, как



создавать собственные «голубые зоны» и сделать свою жизнь долгой.

Когда речь заходит о научных достижениях в геронтологии, долгожители могут рассказать о том, как дожили до ста лет, не больше, чем двухметровый человек в состоянии поведать о том, как вырос до двух метров. Они этого не знают. Разве чашка саке с полынью, которую Уси пьет перед сном, идет на пользу здоровью? Может, и так, но это не объясняет, почему у женщины нет рака или сердечных болезней и почему она настолько энергична в свои 104 года. Раскрыть секреты долголетия означает найти место, где проживает много таких людей, как Уси, найти культуру, «голубую зону», где число здоровых людей в возрасте 90–100 лет по отношению к остальному населению чрезвычайно высоко. Лишь тогда на помощь придет наука.

Научные исследования, в частности известные исследования датских близнецов, свидетельствуют, что лишь на 25 процентов причина долгой жизни заложена в генах. Оставшиеся 75 процентов обусловлены условиями и образом жизни. Если мы улучшим качество жизни, то сможем максимально увеличить ее продолжительность в отведенных нам биологией пределах.

Занявшись изучением загадки человеческого долголетия, мы объединились с демографами и учеными из Национального института старения в поисках мест на земле с самой высокой продолжительностью жизни. В этих районах люди доживают до 100 лет значительно чаще и в среднем проживают более долгую и здоровую жизнь, чем американцы. Они в меньшей степени, чем американцы, подвержены серьезным заболеваниям. Вместе со специалистами по долголетию мы проанализировали образ жизни многих долгожителей и вывели общие факторы, которые могли бы объяснить столь необычную продолжительность их жизни.

## Уроки долголетия

Эта книга начинается с изучения вопросов старения. Велики ли у вас шансы дожить до 100 лет? Что дают пищевые добавки, гормональная терапия или вмешательства в генетику? Существуют ли научно доказанные способы увеличить продолжительность здоровой жизни?

Потом мы с вами отправимся в «голубые зоны» — районы планеты с высокими показателями долголетия: регион Барбаджа на острове Сардиния в Италии, Окинава в Японии, община Лома Линда в Калифорнии и полуостров Никоя в Коста-Рике. В каждом из этих мест существует своя культура, проложившая уникальный путь к долголетию. Мы познакомимся с такими звездами долгожительства, как Уси, и экспертами, изучающими их быт и культуру. Покажем, как сочетание истории, генетики и традиций оказало воздействие на продолжительность жизни населения каждого из этих регионов. Мы разложим их уклад жизни на составляющие и предоставим науке возможность объяснить, почему эти люди живут дольше.

Последняя глава, резюмирующая уроки предыдущих глав, представляет своего рода квинтэссенцию лучших мировых практик долголетия. В совокупности они составляют фактическую формулу долголетия — наиболее полную достоверную информацию, благодаря которой вы сможете жить дольше и ощущать всю полноту жизни.

Разумеется, от этой информации не будет проку, если вы не станете применять ее на практике. Ведущие специалисты разработали рекомендации, благодаря которым секреты долголетия найдут воплощение в вашей жизни. И самое приятное: необязательно брать их все на вооружение. Мы предлагаем вам выбор. Вы сможете использовать то, что вам нравится, и, следуя нашим советам, выработать привычки, которые прибавят к вашей жизни месяцы, если не годы.

В «голубых зонах» планеты собраны столетия — даже тысячелетия — человеческого опыта. Привычки и традиции этих людей — то, как они едят, общаются друг с другом, избавляются от стресса, лечатся и смотрят на мир, — продлевают их жизнь на годы. И это не совпадение, уверен. В этих местах веками формировалась своя культура. И как природа отбирает характеристики, благоприятствующие выживанию вида, так и эти культуры, по моему мнению, сохраняли привычки, способствующие более долгой жизни. Чтобы перенять этот полезный опыт, нужно лишь оставаться открытым и быть готовым услышать.

Сайоко была готова познать эти истины. Короткое общение с Уси повлекло за собой кардинальные перемены в ее жизни: из страдающего хроническим стрессом, валящегося с ног от усталости карьериста она превратилась в полноценную личность, сохраняющую прекрасную душевную и физическую форму. И ее жизнь полностью соответствовала ее ценностям.

Возможно, к этому готовы и вы? Кто знает? И ваша жизнь может столь же круто измениться.