

Сердце

Цель: чтобы сердце работало как следует

Я никогда не был завсегдатаем спортзалов. За всю мою взрослую жизнь у меня не было ни одной тренировки, из-за чего сильно расстраивается Джули. У меня есть несколько аргументов в свое оправдание.

Аргумент № 1. Аргумент Джима Фикса

Это, наверное, классический аргумент против физических нагрузок и против здорового образа жизни вообще. Я часто слышу его и так же часто повторяю. Звучит он примерно так: «Джим Фикс — человек, который дал старт современной фитнес-революции, автор классической *The Complete Book of Running*, — умер в 52 года. У него случился сердечный приступ после ежедневной пробежки в Вермонте. Так о чем беспокоиться, если не знаешь, когда тебя заберет смерть?»

Блестящий комик Билл Хикс — он и сам умер молодым, в 32 года, от рака поджелудочной железы — посвятил Фиксу знаменитый скетч. На том свете сердитый Фикс жалуется, что бегал каждое утро, не ел ничего, кроме тофу, проплывал 500 бассейнов ежедневно, и вот теперь он мертв, в то время как актер Юл Бриннер жил на всю катушку (пил, дымил как паровоз и каждую ночь проводил в объятиях новой красотки) — и тоже мертв. Здесь разочарованный Фикс издает протяжное «че-е-ерт».

Недавно мой друг Пол познакомил меня со своим вариантом этого аргумента. Ему пришлось говорить со мной шепотом, потому что он не хотел, чтобы наши жены, обе ярые сторонницы физических упражнений, услышали его.

— Только подумай. Час в день. Это 300 часов в год. Это 3000 часов за 10 лет. Сколько растений можно посадить за это время! Сколько общественно полезных дел совершить! А ты продлеваешь свою жизнь. Зачем? Чтобы еще пять лет пускать слюни?

Аргумент № 2. В конце концов, достижения медицины нас спасут

Другой вечный спор. Этот аргумент мне тоже нравится. Мой друг и бывший стажер Кевин (который влияет на меня так же дурно, как Пол) излагает его следующим образом: «Я не курю, но мог бы начать. Ведь что я теряю? Через тридцать лет у меня будет рак легких. Но через тридцать лет мне дадут таблетку, наноробота в генной оболочке, и все пройдет за пять минут».

Я часто думаю об этом, потому что медицина движется вперед семимильными шагами. К тому времени, когда у меня разовьется настоящее ожирение, наверняка изобретут таблетки для контроля за весом или чудодейственный коктейль со вкусом ананаса. К тому времени, когда мои зубы превратятся в гнилые желтые развалины, наверняка можно будет вырастить идеальные новенькие зубки.

В 2010 году ученым из гарвардской лаборатории под руководством доктора Рональда Деппиньо удалось повернуть вспять старение мышей. Они сделали это с помощью фермента теломеразы, который образует на концах хромосом своего рода защитные колпачки. Эти колпачки устраняют главную причину старения — изнашивание хромосом. Кто знает? Может быть, через десять лет они смогут применить это к человеческому организму.

Аргумент № 3. Спортзалы — кишацие микробами рассадники болезней

Как человека, склонного к фобиям, этот аргумент меня убеждает. Хочу ли я брать в руки гантель, которой до меня касалась тысяча потных ладоней? Национальная ассоциация спортивных тренеров посвятила этой теме восхитительно тошнотворный документ. В нем говорится, что в спортклубах

распространены возбудители кожных инфекций и что именно там происходит заражение половиной всех инфекционных заболеваний, которыми страдают спортсмены. Среди неприятностей, которые перечислены в отчете, метициллин-резистентный золотистый стафилококк, «стопа спортсмена» (эпидермофития стопы), «зуд жокея» (паховая дерматофития), фурункулез, импетиго, простой герпес и стригущий лишай. The New York Times даже предупреждала в одном из заголовков: «Убедитесь, что не принесли из спортзала ничего лишнего».

Это были мои отговорки — толстозадые черти, нашептывающие из-за плеча. И ведь убедительные аргументы приводят!

Но в этом году я откажусь от подобного хода мыслей. Или просто убью все эти доводы у себя в голове. Что мне по силам. В конце концов, то, что случилось с Джимом Фиксом, лишь одна сторона дела, правда? Физические нагрузки, как правило, увеличивают продолжительность жизни, поэтому вы сможете посадить больше растений, мыслить более ясно и совершить больше общественно полезных дел.

Плюс почти все авторитетные источники рекомендуют регулярные физические нагрузки. Нагрузки, нагрузки, нагрузки... Я встретил это слово тысячу раз. Они сокращают вероятность развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, смягчают стресс и улучшают концентрацию. Это прозак¹, липитор и аддералл² в одном флаконе. Как ни странно, они, судя по всему, не очень-то способствуют похудению, отчасти потому, что после хорошей тренировки у вас просыпается аппетит и вы набрасываетесь на еду.

Но в остальном польза физических нагрузок доказана.

Сколько и как заниматься — предмет серьезных разногласий, выливающих в жаркие споры.

Институт медицины (подразделение Национальной академии наук, которое занимается доказательными медицинскими исследованиями) рекомендует «60 минут умеренных ежедневных нагрузок (ходьба/бег со скоростью 5–6 км/ч) или менее продолжительные и более интенсивные нагрузки (30 минут бега со скоростью 9 км/ч)».

¹ Прозак (флуоксетин) — популярный антидепрессант.

² Препарат на основе солей амфетамина для лечения синдрома дефицита внимания и гиперактивности, нарколепсии. Получил применение как стимулятор умственной деятельности.

Доктор Оз в книге «Твое тело. Инструкция для пользователя»¹ советует особенно не напрягаться. Тем, кто желает оставаться молодым, он предлагает 20 минут аэробной нагрузки три раза в неделю плюс небольшие силовые нагрузки. В конце концов, пишет он, нагрузки способствуют старению, потому что организм изнашивается. Три раза в неделю по 20 минут. За это я люблю доктора Оза.

Есть исследования, которые доказывают пользу бега на длинные дистанции. И есть другие, с противоположными выводами (бег на длинные дистанции якобы вредит сердцу).

Также все большее число исследователей рекомендуют чередовать нагрузки различной интенсивности (например, ходьбу и спринты) в рамках интервальных тренировок. Есть и те, кто отрицает аэробные нагрузки и говорит, что мы должны сконцентрироваться исключительно на силовых тренировках, занимаясь до полной усталости мышц. Но об этом позже.

Как новичок я попробую режим Института медицины — чередование аэробных и силовых нагрузок. Я готов выступить против своих демонов и присоединиться к 45 миллионам американцев, которые ходят в спортивный зал.

«Потеря невинности»: первый раз в спортзале

Я выбираю место под названием Crunch в двух кварталах от дома. (Знаю, лень — не самая здоровая установка.)

Это классический зал, ничего лишнего. Разве что шест для пол-данса² (зал предлагает несколько экстравагантных программ). (По иронии судьбы, древнегреческое название спортивного зала — «гимнасий» — восходит к слову «обнаженный». Так что, можно сказать, шест занимает там свое место по праву.)

Я записываюсь к тренеру по имени Тони Уиллинг. Это огромный человек с бритой головой и «этнической» татуировкой на руке. Он носит обтягивающую черную футболку, которая подчеркивает рельефные мышцы у него на груди.

¹ Ройзен М., Оз М. You. Твое тело. Инструкция для пользователя. М. : Мир книги, 2007.

² Танец на стальном шесте (пилоне).

Я говорю ему, что пишу книгу о том, как стать суперздоровым, и мне нужно нарастить мышцы. Я хочу, чтобы у меня была грудь второго размера. (Понимаю, это не совсем мужской способ объяснить, чего я хочу.)

— Это возможно, — говорит Тони. — Но это не обязательно значит быть в форме.

Он говорит, что здоровье не в физических параметрах, а в общем состоянии организма.

— Дело в том, — говорю я ему, — что я хочу сделать фотографии до и после. Как в рекламе протеиновых коктейлей.

— Я кое-что тебе расскажу, — говорит Тони. — Эти фотографии — не то, за что их выдают.

Здесь Тони раскрывает мне профессиональный секрет. Эти глянцевые фотографии часто разделяют не месяцы, не недели, а... максимум несколько часов. Сбрейте с груди волосы, намажьте ее маслом, втяните живот — и та-дам, у вас новое тело. Даже Photoshop не понадобится. Или, еще лучше, рекламщики обходят местные залы, пока не найдут парня с самыми рельефными мышцами. Они фотографируют его, платят ему 10 000 долларов за то, чтобы он растолстел, а через месяц фотографируют его еще раз. При печати они просто меняют фотографии «до» и «после» местами. Суть в том, что потерять форму гораздо проще, чем в нее прийти.

Это полезная информация. Теперь я не чувствую такого давления. А если ничего не получится, я просто побрею грудь и искупаюсь в кунжутном масле.

С моих слов Тони, наверное, кажется страшным и громогласным, эдаким армейским инструктором. Он выглядит так, будто может без особых усилий выдавить ветровое стекло. На своей прежней работе он имел дело с досрочно освобожденными убийцами и насильниками. Но Тони не страшный. Совсем наоборот. Он вежливый, веселый (по крайней мере, если вы не убийца и не насильник) и охотнее обсуждает публицистику, чем очередное удушение.

— Ты готов к разминке? Несколько минут на беговой дорожке? — спрашивает Тони почти извиняющимся тоном.

А, на дорожке... Я всегда недолюбливал дорожки. Когда-то, в XIX веке, их приводили в действие лошади и каторжники и они использовались при обмолоте зерна. К тому же это своего рода метафора сизифова труда. В общем, их есть за что не любить.

Но я встаю на дорожку и начинаю семенить, благо скорость не превышает 5 км в час. И все равно, сделав сотню шагов, я задыхаюсь.

Остаток тренировки я провожу, делая выпады, работая на тренажере и занимаясь с гантелями. К счастью, Тони решил, что нежно-сиреневые гантельки не для меня. Но я получил 10-фунтовые¹. Разница не очень велика. Слева я вижу мужчину в открытой майке, который поднимает 60-фунтовые² гантели так легко, словно это тьюбики с зубной пастой.

— Не обращай на него внимания, — говорит Тони. — Ты все отлично делаешь.

Я ухожу со смесью смущения и гордости. Все было не так уж плохо, правда? И мне нравится, как «плывут» руки после силовых упражнений.

Когда я возвращаюсь домой, Джули обнимает меня и вручает энергетический батончик с розовой свечкой — подарок в честь первой тренировки.

— Я ждала этого дня не один год, — говорит она.

Джули — фанат спорта. Последние лет десять ее новогодним желанием было, чтобы я записался в спортклуб. Поэтому для нее моя первая тренировка стала одним из самых ярких моментов нашей совместной жизни.

На следующий день я практически не чувствовал дискомфорта. И подумал: хороший знак. Я еще не знал, что мышцы начинают болеть не на следующий день, а через день. (Это называется отсроченная мышечная болезненность (крепатура). Ее вызывают небольшие разрывы мышечных волокон, особенно у тех, кто не в лучшей физической форме.) Но, черт, разве это важно? Да, я хожу как Ларч³, угловатый, на несгибающихся ногах. Да, мне понадобилось не меньше минуты, чтобы сесть на унитаз: мне пришлось облегчаться, вцепившись в раковину. Но это приятно. Наверное, я сделал что-то стоящее, ведь так?

Стать пещерным человеком

Я бываю в тренажерном зале несколько раз в неделю (и теперь это чуть менее неприятно), но хочу попробовать и другие формы физической активности. Мне нужно быть всеядным в этом смысле. Поэтому я выбрал

¹ 10 фунтов ≈ 4,5 кг.

² 60 фунтов ≈ 27 кг.

³ Герой телесериала «Семейка Аддамс» (1964) и одноименного фильма (1991).

противоположность тренировке в зале. В моих планах «тренировка пещерного человека», которая воплощает естественное, первозданное и проводится в условиях дикой природы. Для меня дикая природа — это Центральный парк.

Движение «пещерных людей» (или палеодвижение — это название больше нравится им самим) остается чем-то из ряда вон выходящим, но набирает популярность. Идея проста. Эволюция человека на протяжении миллионов лет была рассчитана на то, что он питался и двигался определенным образом. Потом, не так давно, все изменилось. Десять тысяч лет назад люди начали возделывать землю. Пару веков назад стали проводить весь день сидя за столом. «Чтобы стать совершенно здоровыми, — говорят представители движения, — мы должны вернуться к древнему образу жизни: двигаться на природе и питаться, как пещерные люди».

Возможности для насмешек здесь самые широкие, и мои друзья пользуются ими весьма энергично: «Во время тренировок вы будете таскать женщин за волосы?», «Какова была средняя продолжительность жизни пещерного человека? Двадцать восемь лет? Ну, удачи». (На самом деле его средняя продолжительность жизни неизвестна.)

Я скептически отношусь ко многому в их учении, особенно к их тяжелой мясной диете. Уж лучше что-нибудь другое. Но, думаю, палеодвижение достойно интереса. У них есть и здравые суждения. Понятно, что наши тела *формировались* в другое время. Поэтому я хочу попробовать то, что они предлагают.

За всем этим стоит 39-летний француз Эрван Ле Корре, основатель компании Move Naturally¹ (сокращенно — MovNat).

Он проводит показательные тренировки по всему миру — от Западной Вирджинии до Таиланда, и сегодня он в Нью-Йорке. Мы встречаемся у западного входа в Центральный парк.

Эрван появляется в черных шортах и спортивной куртке на молнии. Он очень хорошо выглядит, даже смешно. Как киногерой из 1950-х. Чисто выбрит, идеальная прическа, волосы окрашены в светлый оттенок, мускулы очерчены, но не перекачаны.

— Великолепное место, — говорит он с сильным французским акцентом, оглядываясь. — Очень естественное, совершенно первозданное, — и взбегают на гору, чтобы отыскать подходящий уголок, с камнями и деревьями.

¹ Двигаться естественно (англ.).



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

Мы с двумя другими пещерными людьми ждем его неподалеку.

Один из них — Джон Дерант, 26-летний выпускник Гарварда с темными волосами до плеч. Другой — Влад Авербух, 29 лет, у него короткие рыжие волосы, короткая рыжая борода и сильный акцент — он родом из Узбекистана.

Джон и Влад хорошо знают друг друга. О них обоих в статье, посвященной движению, писала New York Times.

Несколько минут они дружески болтают. Затем Влад начинает нападать на Джона из-за идеологических разногласий. Влад считает, что они должны есть мясо сырым. В его рационе много сырой говядины и свиных почек. Джон считает, что огонь был изобретен достаточно давно и нет ничего плохого в термической обработке мяса.

— Твои доказательства? — спрашивает Влад.

Джон вздыхает:

— Я не хочу сейчас спорить.

Влад, кажется, раздражен; он уходит прочь. У меня складывается впечатление, что Влад — фундамендалист, а Джон настроен более либерально.

Эрван готов. Мы бросаем свои рубашки у какого-то камня. Свежо. Солнце не желает появляться из облаков и, видимо, прячется от посторонних взглядов. Я обхватываю плечи руками, чтобы согреться.

— В холод хорошо двигаться, — говорит Эрван, стоя на камне. — Зачем мы разделись по пояс? Так лучше для нас. Это укрепляет тело, а значит, укрепляет дух. Это помогает нам приспособливаться.

Всего нас пятеро (пятый — афроамериканец по имени Роши).

Мы бегаем на месте, чтобы не замерзнуть.

Влад наклоняется ко мне и говорит:

— Я рад, что ты пришел. Потому что иначе здесь самая плохая фигура была бы у меня.

И добавляет:

— Не хотел тебя задеть. Просто констатирую факт.

Когда-то я писал статью о движении «Радикальная честность», представители которого говорят что думают. Статья называлась «Я думаю, ты толстый». Это был крайне неприятный опыт. Интересно, Влад не один из них?

Эрван предваряет тренировку речью о том, как важно заниматься на природе.

— Следите за ландшафтом и приспосабливайтесь к нему. Это фантастически ценный опыт. В зале у вас не будет ничего подобного, потому что там вы прорабатываете сначала одну мышцу, потом другую.

Он иронически демонстрирует бицепс.

— Это не только бесполезно, это скучно.

Эрван показывает на камни, холмы, на неровную землю.

— Это лучше, чем зал. Здесь все приспособлено для нашего тела и разума. Возможно, наш разум основан на движении.

Эрван бросает взгляд в мою сторону. Я записываю в маленький блокнот на пружинке.

— Ты все время будешь писать?

Я киваю.

— Думаю, ты многое упускаешь. Я знаю, у тебя интеллектуальный подход, но, думаю, тебе все же не стоит так много писать.

Я оставляю блокнот на камне. На крайний случай у меня есть цифровой диктофон.

Наше первое упражнение — бег. Мы бежим, глядя в затылок друг другу, шуршим листьями, обходим разбитые бутылки и камни.

Мы бежим, как учил Эрван. Или, по крайней мере, пытаемся. Мы должны бежать изящно, как животные. С расслабленными мышцами, слегка наклонившись. Сила тяжести толкает нас вперед. Стопа не должна соприкасаться с землей полностью, делаем короткие шаги и слегка пружиним на пальцах. Руки нельзя сгибать в локте, они должны свободно свисать вдоль туловища.

У меня ровно противоположные представления о естественном: это привычная манера бега с согнутыми руками и ногами, опускающимися на всю стопу. Но, может, мои представления о естественном изменятся.

Когда мы оббегаем дерево, я наступаю на стеклянный осколок и с трудом сдерживаю крик. Я никому не рассказываю, потому что не хочу быть нытиком. Совершив полный круг, мы останавливаемся, чтобы перевести дыхание.

— Сколько вы бегаєте каждый день? — спрашивает Влад Эрвана.

— Я не верю в графики и замеры пульса. Я не делаю ничего из этого. Я делаю то, что отвечает моим представлениям о естественном и первозданном. Сегодня я могу бегать пять минут, завтра — три часа без перерыва.

Наше следующее упражнение: мы опускаемся на четвереньки и ползем по стволу поваленного дерева длиной около двенадцати метров. Смысл в том, чтобы двигаться, как кошка или тигр, преследующий будущую добычу.

— Все равно что плывешь по бревну, — поясняет Эрван. — Все ваши мышцы расслаблены.

Эрван вскакивает на бревно, выпрямляется и крадется дальше.

Мы все поднимаемся. Тот еще трюк. Мои ноги скользят, плечи напряжены. Я пытаюсь двигаться крадучись, как кошка, а вместо этого скачу, как обезьяна.

— Нет единственно правильного способа делать это, — великодушно говорит Эрван. — Двигайтесь согласно своим представлениям о естественном.

Мы возвращаемся на землю, и Эрван произносит следующее напутствие.

— Говорят, что йога — единство тела и духа, — он произносит это с характерным акцентом калифорнийских серферов (ну, или калифорнийских серферов из Прованса). — Хорошо. Но мало. Нужно достичь единства между телом, духом и природой.

В этот момент телевизионщики хотят снять, как Джон и Эрван в контакте с природой взбираются на дерево. Поэтому у нас с Владом и Роши появляется время, чтобы перевести дух и поболтать.

— Какой у тебя процент жира? — спрашивает Влад. — Думаю, 18.

Я говорю, что не знаю точно.

— У тебя много внутреннего жира, жира между мышцами. Если бы ты был коровой, я смог бы получить из тебя много сала.

— Угу.

Знаю, я должен был рассердиться. Влад дважды оскорбил меня в течение получаса. Но есть что-то обезоруживающее и даже обаятельное в полном небрежении правилами хорошего тона. Он как мой пятилетний сын.

Теперь мы говорим о питании, как это часто бывает в кругах «пещерных людей». Влад с восторгом рассказывает о преимуществах сырой говядины (важно, чтобы корова питалась только травой).

— Я нашел прекрасного поставщика говяжьих мозгов, — делится он.

Роши явно заинтересован:

— Пришлешь контакты?

— Не рискуете ли вы заболеть, употребляя в пищу сырые продукты? — спрашивает немецкий документалист.

— Нет, такого ни разу не было. Никаких червей. Кроме того, во Франции паразиты иногда используются в медицинских целях. Поэтому с ними возможен симбиоз.

Влад рассказывает, что летом собирал и ел насекомых.

— В них столько белка, — говорит он.

Как вы догадались, Влад терпеть не может веганов. Но в разное время он встречался с двумя девушками-веганами.

— Я обратил одну из них в свою веру на первом же свидании. Но это не помогло.

Нехватка женщин в палеодвижении — постоянный источник фрустрации. Влад рассказывает, как устраивал свидание у себя дома, но девушка сбежала, потому что его ванная показалась ей слишком грязной. Влад с ней не согласен.

Впервые я чувствую, что отношусь к Владу без прежнего умиления. Я хочу сказать ему, что будет гораздо проще найти девушку, если он подойдет к соблюдению правила «никаких средств гигиены» чуть более гибко. Дезодорантов и зубной пасты он не признаёт.

— Но я пользуюсь зубной нитью, потому что, как известно, так делают шимпанзе.

После нескольких дублей Джона и Эрвана удастся снять, а значит, мы можем приступить к новому упражнению. Кто-то предлагает поднять глыбу, но мы не находим ни одного валуна. Эрван считает, что лучше поднять бревно и нести его на плечах всем вместе.

Французская журналистка говорит быстро и явно беспокоится за Эрвана. Я не понимаю, но разбираю слово *dangereux*¹.

Эрван качает головой:

— *C'est pas dangereux...*²

Хм. Не очень-то мне это нравится. Мы строимся в колонну и на счет «три» поднимаем бревно. Бревно толщиной с телеграфный столб, и колени у меня слегка подкашиваются, прежде чем я снова обретаю равновесие.

Когда мы, пошатываясь, продвигаемся вперед метров на десять, Эрван кричит, что теперь можно бросить бревно на землю. Мы все хрипим, и бревно летит в грязь.

Влад подходит к Эрвану.

— Что мне делать? — спрашивает Влад и показывает плечо: он содрал кожу, пока нес бревно.

Эрван пожимает плечами. Наверное, наложить мазь. Может, что-нибудь с алоэ вера, предлагает кто-то.

¹ «Опасно» (фр.).

² Это не опасно... (фр.).

— Лечись кровью своих врагов, — говорит Джон.

Мы все смеемся, за исключением Влада. Я чувствую, что племя раскалывается. Я беспокоюсь за Влада. Я хочу, чтобы он обуздал себя и вернулся в стан альфа-самцов, но не знаю, сможет ли он.

Эрван поднимает ногу и показывает окровавленный палец: он содрал кожу, когда взбирался на дерево.

— Царапины и ссадины полезны, — сообщает он. — Они способствуют обновлению организма.

Наше последнее упражнение — спринт. Во времена палеолита, гласит теория, не было бега трусцой. Были ходьба и спринт. Вы удирали от голодного тигра или мчались за антилопой. Наша цель — представить себя бегущими от хищника.

Мы стартуем на велосипедной дорожке. Эрван подает сигнал, и мы, несколько полуголых парней, стремглав несемся через поляну по диагонали, сбивая велосипедистов и скейтеров, а затем запрыгиваем на деревянное ограждение с той стороны.

Эрван широко улыбается.

— Чувствуете себя живыми? Такие у нас тренировки. Никакой разминки. Сразу спринт!

Знаете что? Я действительно чувствую себя живым. Это фантастика. Освобождение. Я чувствую, как расширяется и сокращается мое сердце. Я чувствую, как горит моя кожа.

Седая женщина подходит, чтобы спросить, почему пять полуобнаженных мужчин бегают по парку. Мы пытаемся объяснить.

— О, а я подумала, что вы кого-то ограбили, — говорит она уверенно и затем уходит.

Мы идем по дороге, чтобы подготовиться к новому спринту.

— Может, попробуем на более гладкой поверхности? — спрашивает Влад. — У меня ноги болят.

— Послушай, — холодно говорит Эрван, — нужно быть крепче.

Все смеются, за исключением Влада.

— Для тех, кто варит мясо, звучит по-настоящему крепко, — парирует Влад. Влад поворачивается к Джону:

— А ты, вижу, удаляешь волосы на груди.

— Не понимаю твоего интереса к волосам на моей груди, — отвечает Джон в напряженной тишине.

Мы снова мчимся, врезаясь в велосипедистов и перепрыгивая через ограждения. Эрван и Джон впереди. Я в два прыжка нагоняю Влада, но он не обращает на это внимания.

— Я рад, что ты пришел, потому что ты бежишь так же медленно и я не самый последний.

Все-таки к нему трудно относиться без умиления.

Итак, мы три часа бегали и прыгали по чащобам Нью-Йорка. Я замерз и устал, и мне пора уже к моим пещерным детям.

Когда мы прощаемся, Эрван снова спрашивает о моей книге.

— Она о том, как я пытаюсь стать самым здоровым человеком на Земле.

— Не хочу усложнять тебе задачу, — говорит он с улыбкой. — Но самый здоровый человек на Земле — я. Я не пытаюсь таким стать. Я и есть самый здоровый.

Оказавшись дома, я двадцать минут пытаюсь извлечь осколок из пальца и рассказываю Джули про Влада с его выпадами.

— Значит, отныне ты будешь бегать в набедренной повязке?

Нет. Вряд ли. Но об этой тренировке не стоит забывать. Вынужден признать, что у Эрвана есть одна здравая мысль: тренироваться под открытым небом полезно.

Я всегда предпочитал проводить время в четырех стенах — как сказал Вуди Аллен, живу в дисгармонии с природой, — но в этом году не выйдет. Последние исследования показывают, что даже просто находиться на воздухе полезно для здоровья, по крайней мере тем, кто не страдает от сенной лихорадки. Исследование, которое провели в Университете Висконсина, показало, что после двухчасовой прогулки по лесу активность лимфоцитов (клеток иммунной системы) возрастает на пятьдесят процентов.

В 2010 году в Японии проводилось исследование, участники которого гуляли по парку и по городским улицам. После прогулок на природе для них были характерны более низкая «концентрация гормона стресса кортизола, более низкий пульс, более низкое артериальное давление». Прогулки по парку — явно популярное времяпрепровождение в Японии, там они получили поэтичное и слегка пикантное название «лесные ванны».

Почему влияние природы столь благотворно? Согласно одной из теорий, растения выделяют особые вещества — фитонциды. Тем самым они защищают себя от гниения, но это может быть полезно и для людей.

Возможно, все еще проще: пейзажи успокаивают нас. Это выводы знаменитого исследования, которое в 1982 году провел Университет Мичигана. Пациенты после операции по удалению желчного пузыря находились в разных палатах: одни видели из окна зеленое поле, другие — кирпичную стену. Те, кто видел природу, поправлялись быстрее, и им реже нужны были сильные обезболивающие.

Физическая нагрузка и старение

Несколько дней спустя я бежал через Центральный парк к деду. Пару раз мне пришлось остановиться, чтобы перевести дыхание, но я успешно пробежал полторы мили трусцой, что уже достижение.

Когда я пришел к деду, он спросил о моем проекте. Я рассказал ему о «пещерных людях», и он расхохотался.

Он сидел в кресле, как и большую часть дня, опираясь отеками от плохого кровообращения ногами на выдвижную подставку. Ходить ему тяжело из-за грыжи межпозвонкового диска. В отличие от меня, дед большую часть жизни был очень спортивным: теннис, бег, велосипед, фрисби. Из тех, кого я знаю, он единственный человек, у которого есть гребной тренажер. И пого-стик¹.

Даже когда ему перевалило за восемьдесят, он плавал в мощном атлантическом прибое. Дед входил в воду, и волна чуть не сбивала его с ног. Он мог на мгновение замешкаться, но потом снова бросался вперед, новая волна накрывала его, а он решительно пробивался сквозь нее.

Когда я был маленьким, мы играли в пинг-понг, и дед, чтобы игра была честной, становился на колени. Он брал меня на велосипедные прогулки, десятилетиями покорял окрестные холмы на одном и том же оранжевом Кабуки с десятью скоростями. Часто ездил, выпрямившись и соединив руки в замок за головой. Конечно, это не образец безопасности, но мне очень нравилось.

Моя покойная бабушка тоже была одержима спортом и всегда побуждала меня поднять свой зад с дивана.

— На днях вспоминал бабушку, — рассказываю я деду. — Она всегда говорила мне, что дирижеры живут долго, потому что делают много

¹ Пружинный тренажер для совершения прыжков.

движений руками. В книге, которую я сейчас читаю, сказано, что это может быть правдой.

Дед улыбается и размахивает воображаемой палочкой.

— Мудрая женщина, — произносит он.

Бабушка умерла шесть лет назад, совсем немного не дожив до шестидесят восьмой годовщины их совместной жизни. Они были хорошей парой. Не идеальной. Но хорошей.

Он любил подразнить ее. Если за ужином речь заходила о чьей-нибудь приближающейся свадьбе, он шел в кабинет, извлекал из шкафа «Цитатник Бартлетта», открывал его и зачитывал слова Джорджа Бернарда Шоу: «Когда два человека находятся под влиянием самой сильной, самой безумной, самой обманчивой и преходящей из страстей, от них требуют клясться, что они останутся в этом беспокойном, ненормальном и изматывающем состоянии, пока смерть не разлучит их»¹.

— Ох, Тед, — отвечала бабушка, смеясь, хотя и поворачивалась к нему спиной. Но однажды она вырвала страницу, и это прекратилось.

В другой раз мы ужинали в итальянском ресторане недалеко от их дома. В какой-то момент дед повернулся ко мне и произнес:

— Что, по-твоему, об этом напишут в The New York Post?

— Напишут о чем? — не понял я.

— Что они напишут, когда узнают, что бабушка беременна?

Пояснил — и давай хихикать.

— Ох, Тед, — только и сказала бабушка.

Но, несмотря на поддразнивание, он не переставал ее любить. Он сохранял в себе — по меньшей мере отчасти — эту безумную и обманчивую страсть, во власти которой находился, когда они только познакомились в 1932-м, будучи студентами Корнелла (чтобы увидеть ее, ему приходилось карабкаться по стене женского общежития — мужчин туда не пускали). До самого конца они гуляли, держась за руки. И еще он шлепал ее украдкой («Ох, Тед»).

— Она была лучшей женщиной из всех, кого я знал, — признался он за обедом через несколько недель после ее смерти. В его глазах блестели слезы.

Вероятно, их брак повлиял на его продолжительность жизни не меньше, чем постоянные аэробные нагрузки. Как показывают исследования, хороший брак — благо для вашего здоровья: он означает меньшую вероятность сердечного приступа, а также развития пневмонии, рака и старческого слабоумия.

¹ Цитата из романа «Вступление в брак» (1908).

Связь между браком и здоровьем кажется мне несправедливой. Это довольно жестоко. Вы нашли родственную душу? Природа наградит вас здоровьем и долголетием. Не повезло? Очень жаль. Наверное, вы умрете раньше. Так знаменитости, при своих высоких доходах, получают даром машины, туфли и драгоценности. Тем же из нас, кому не платят по 15 млн долларов за фильм, приходится платить за них.

Нравится нам это или нет, статистика показывает, что связь между браком и здоровьем существует. Хотя я должен пояснить это утверждение. Как пишет Тара Паркер Поуп в книге *For Better: The Science of a Good Marriage*¹, плохой брак ужасно вреден для здоровья. «Одно из недавних исследований показало, что брак, в котором супруги постоянно испытывают стресс, так же вреден для сердца, как регулярное курение», — пишет она.

Но чем полезен хороший брак? Поуп приводит некоторые из самых распространенных теорий.

- У женатых людей меньше вредных привычек: они не злоупотребляют алкоголем и раньше ложатся спать.
- Семейные и социальные узы в браке снижают уровень стресса.
- И женатые мужчины чаще обращаются к врачу благодаря опекающим их женам.

Последнее особенно важно. Я поинтересовался у деда, явно привыкшего переносить все стоически, пошел бы он к врачу, если бы не настойчивые просьбы бабушки. Даже сейчас она в каком-то смысле присматривает за ним. В больнице перед смертью она взяла со своих детей обещание заботиться об отце и друг о друге.

Проболтав с дедом целый час, я прощаюсь с ним. Я планировал бежать обратно через Центральный парк, но прямо передо мной на красный свет останавливается пустое такси. Что сказать? Я слабый человек.

Перехитрить себя

Ах, если бы мне по-настоящему нравилось заниматься спортом... Джули, которая весит столько же, сколько в день нашей свадьбы, любит заниматься

¹ Parker Pope T. *For Better: The Science of a Good Marriage*. New York : Dutton, 2010.

в зале. Она ждет этого с таким же нетерпением, как я возможности почитать, сидя на диване, пока она занимается.

В бестселлере «Рожденный бегать»¹ Кристофер Макдугл пишет, что «радость бега» присуща человеку от рождения. За редкими исключениями (спринт по парку с «пещерными людьми»), я не чувствую радости бега. Я чувствую радость неги. Не исключено, что со временем я смогу полюбить физические нагрузки, как супруги в браке сознательно учатся любить друг друга. Но пока нам с бегом едва удастся найти общий язык.

Поэтому нужно быть умнее. Мой единственный шанс — перехитрить себя. Один из тактических приемов — оставлять шорты и кроссовки у двери на ночь. Исследования показывают, что вы с большей вероятностью пойдете на тренировку, окружив себя предметами, которые будут напоминать о ней, например такими. (Да, это помогает, если только Джули не убирает мои шорты, посчитав, что я просто неряха.)

Однако свой любимый метод, вне всякого сомнения нетривиальный, я почерпнул из «эгономики».

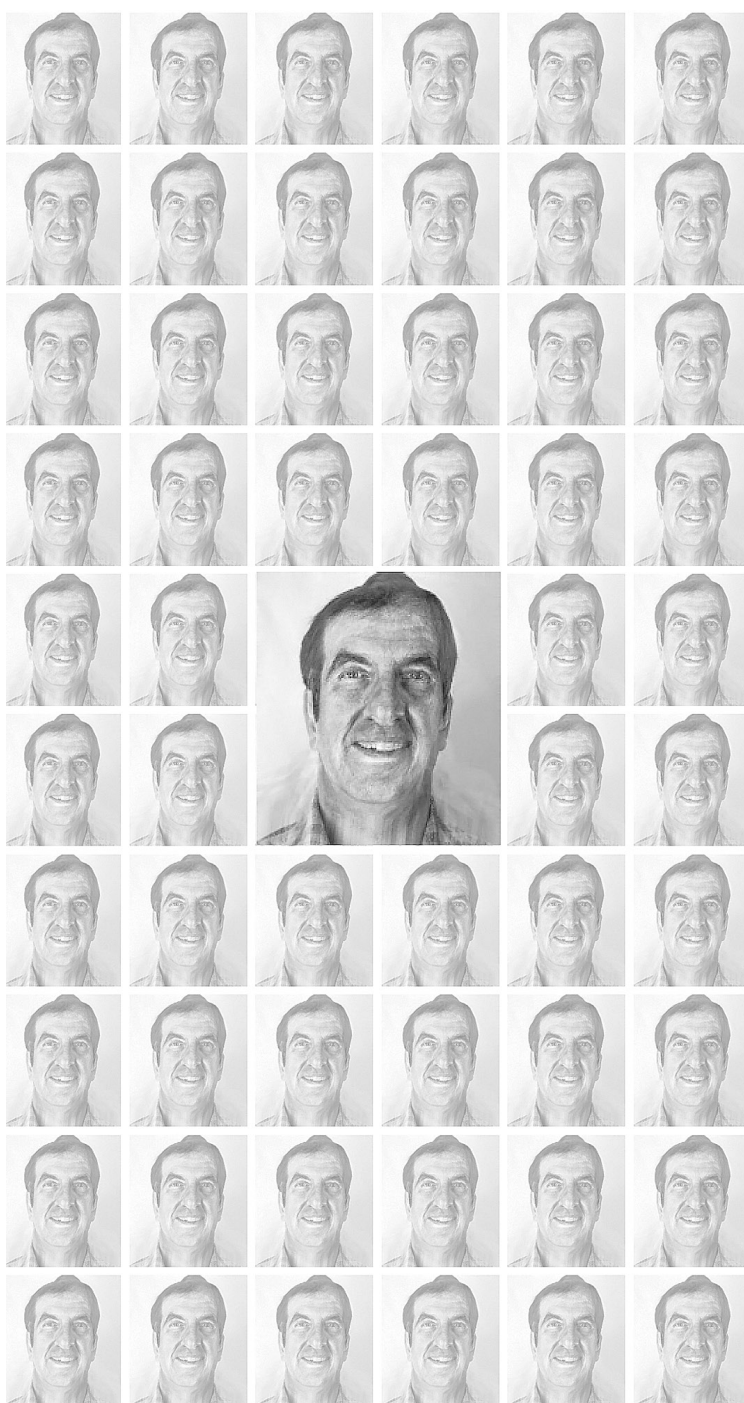
Эгономика — теория лауреата Нобелевской премии по экономике Томаса Шеллинга. Шеллинг предполагает, что в сущности у каждого из нас есть два «я». Есть я-настоящее, которому хочется сладкого, и я-будущее, которое жалеет о том, что ело сладкое.

Ключ к здоровым решениям в том, чтобы думать о своем будущем «я». Уважать его. Относиться к нему, как вы относитесь к другу или любимому человеку.

Но я-будущее, на мой взгляд, слишком абстрактно. Что если придать ему более конкретные черты? Я загрузил на iPhone приложение HourFace, которое «старит» вашу фотографию. Я сделал это со своей фотографией, и результаты меня обеспокоили. Мое лицо обвисло и покрылось пятнами, будто кожу поразила какая-то библейская болезнь.

Я распечатал то, что получилось, и приколот картинку на стену рядом с цитатой из Карла Сагана о скептицизме и открытости. И знаете, это работает. Раздумывая, стоит ли надевать беговые кроссовки, я ловлю взгляд старого Эй Джея. Ис уважением отношусь к себе-старшему, чей вид может так встревожить. Эта тренировка для него.

¹ Макдугл К. Рожденный бегать. М. : АСТ, Полиграфиздат, 2012.



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

Мне-будущему нужно быть рядом с сыновьями. Они заслуживают того, чтобы познакомиться с ним.

Я думал, Джули отвергнет мою идею, но она заинтересовалась.

— Ты можешь «состарить» меня? — спросила она. Когда я показал ей обработанную фотографию, она расхохоталась и сказала, что похожа на Дастина Хоффмана. «Это стимулирует», — сказала она. В те редкие дни, когда ей не хочется заниматься спортом, она будет делать это для Дастина.

Подводим итоги. Второй месяц

Вес: 76 кг

Продолжительность сна: 6 часов (не очень хорошо)

Посещения спортивного зала: 12 (нужно бывать там чаще)

Жимы лежа: 25 кг, 15 повторов

В этом месяце я сбросил всего полкилограмма веса, но это потому, что наращиваю мышечную массу. По крайней мере, я пытаюсь убедить себя в этом, всматриваясь в свое отражение в зеркале и выискивая микроскопические изменения со стороны бицепсов и грудных мышц.

Я по-прежнему прилагаю все усилия, чтобы следить за размером порции. Дома так же использую детские тарелки. В ресторанах одну половину блюда перекладываю на маленькую бутербродную тарелку, а другую — забираю с собой. Я делаю десять жевательных движений на каждую ложку пищи — приличный, если не сказать очень хороший, результат. Я ношу свою белоголубую вилочку для креветок в заднем кармане джинсов, куда бы ни шел. Итог — маленькие дырочки в карманах и несколько озадаченных официантов, которые возвращали мне мою вилку, случайно оставленную на тарелке.

Я также учитываю размер порции. Но что должно быть в этой порции? Я все еще заставляю себя есть здоровую пищу.

В этом месяце я пообещал себе как минимум ограничить потребление сахара. Наверное, каждый согласится, что в больших количествах это яд. Но распознать его бывает непросто. Пример. По пути в Лос-Анджелес, куда я летел по заданию Esquire, в аэропорту Ньюарка я заметил маленький киоск Healthy Garden¹. Звучит многообещающе, подумал я. Когда я подошел к нему,

¹ Здоровый сад (англ.).

то обнаружил: сухие завтраки с высоким содержанием соли, пластиковые контейнеры с мармеладными мишками и рыбками, шоколадные печенье Grandma's¹ (судя по составу, бабушка — доктор химии из Калифорнийского технологического института) и «здоровую смесь» из фруктов и орехов. В «здоровую смесь» входят не только приличные ингредиенты вроде грецких орехов и миндаля, но и банановые чипсы, которые содержат тростниковый сахар, кокосовое масло и, что самое интересное, ароматизатор с запахом банана. Если в бананы нужно добавлять ароматизатор с запахом банана, нам есть над чем задуматься.

Если оставить в стороне историю с сахаром, я действительно чувствую себя чуть более здоровым, более расторопным и энергичным. Если раньше мой организм можно было сравнить с облаком смога (представьте Пекин), то теперь он умеренно загрязнен (как воздух в Хьюстоне). Я могу одолеть лестничный пролет, и мое сердце не будет выпрыгивать из груди, как у влюбленного персонажа из мультлика.

Но разве это невероятное достижение стоит часов в спортзале, ограничений в питании и лишних гигиенических процедур? Не уверен. Возможно, мне нужен перерыв. Ради следующей части тела мне не придется потеть в спортзале и страдать от голода.

¹ Бабушкино (англ.).