

# Пролог

Последние несколько месяцев я составляю список вещей, которые пошли бы на пользу моему здоровью. Это пугающе длинный список. Пятьдесят три страницы. Вот выдержка из него:

- Есть зеленые овощи.
- Каждый день посвящать аэробной физической нагрузке не менее 40 минут.
- Медитировать несколько раз в неделю.
- Смотреть бейсбол (понижает артериальное давление, согласно результатам одного исследования).
- Спать днем (полезно для сердца и головного мозга).
- Петь (профилактика насморка).
- Получить приз киноакадемии (знаю, это не так уж просто, но исследования показывают, что те, кто получил «Оскара», живут дольше тех, кто не получил).
- Поддерживать в квартире температуру около 17 градусов, чтобы калории сгорали быстрее.
- Купить пальму в кадке (повышает содержание кислорода в воздухе).

- Заниматься силовыми упражнениями до усталости мышц.
- Стать жительницей Окинавы (тоже непросто).

И т. д. и т. п.

Кстати, я распечатал этот список — шрифт *Paragus*, 9-й кегль, — потому что нашел исследование, по результатам которого выяснилось: трудночитаемые шрифты облегчают запоминание.

Я хочу выполнить все пункты своего списка, потому что моя цель — не просто стать чуть более здоровым. Моя цель — не сбросить пару фунтов. Моя цель — превратить мое нынешнее тело — одышливое, дряблое, довольно хилое, умеренно нездоровое и аморфное — в образец здоровья и физической формы. Стать здоровым настолько, насколько возможно.

Я интересовался этой темой много лет. Но мысль посвятить себя ее изучению посетила меня во время последнего отпуска. Я собирался провести расслабленную неделю с семьей в Доминиканской Республике. Песочные замки. Игра в боггл<sup>1</sup>. Содовая без льда.

Но вместо этого я три дня провел в больнице с тяжелой пневмонией. Я готовился к трудностям из-за смены часовых поясов, каким-то проблемам с желудком, но тропическая пневмония застала меня врасплох.

Я много читал о том, как важна благодарность. И когда я дрожал и хрипел, лежа на тонком больничном матрасе, я пытался найти повод для благодарности. Например, в больнице я получил возможность выучить новые испанские слова: «легкое» и «боль» (*pulmon* и *dolor* соответственно). К тому же просыпаться от петушиного крика намного приятнее, чем от воя автомобильной сигнализации.

Никакое из этих соображений не помогало по-настоящему. Но я обнаружил одно огромное преимущество, которое изменило мою жизнь. Это был опыт *memento mori*<sup>2</sup> длиною в трое суток. Один из немногих случаев в моей жизни, когда я чувствовал, что вот-вот оставлю этот мир. Сейчас мой страх может показаться преувеличенным, но скажу в свою защиту: если ты пристегнут к капельнице и у тебя над головой радуга резервуаров (бесцветный, желтый, голубой, розовый); если видишь врачей, которые говорят, понизив голос, и смотрят на тебя украдкой; если не можешь дышать,

---

<sup>1</sup> Цель игры в боггл — составить как можно больше слов из имеющихся букв. Здесь и далее прим. пер.

<sup>2</sup> «Помни о смерти» (лат.).

не морщась от боли; если твой разум затуманен болезнью, — то думаешь, что покинуть палату можно только вперед ногами.

Никогда прежде я не испытывал столь отчетливого страха. Наверное, оттого, что у меня трое маленьких сыновей. Я хочу быть рядом с ними и видеть, как они растут. Конечно, я хочу побывать на их выпускных вечерах, на свадьбах, но еще я хочу увидеть, как они первый раз поют песню Led Zeppelin в караоке и первый раз пробуют острый перец. Я хочу быть рядом, чтобы объяснить им, как важно сопереживать и чем оригинальный «Вилли Вонка»<sup>1</sup> лучше нового.

Дело в том, что мне 41 год. Я больше не могу относиться к своему здоровью как к данности. Пневмония лишь признак того, что оно ухудшается. Мои кости становятся более легкими и пористыми. Мышцы слабеют. Мозг уменьшается, артерии сужаются, координация ухудшается. Я теряю один процент тестостерона каждый год.

И жир. Не явное ожирение, а преобладание жировой ткани над мышечной массой. Я похож на удава, который проглотил козленка. И, насколько я знаю, это худший вид полноты. Считается, что так называемый висцеральный жир (который окружает печень и другие жизненно важные органы) гораздо опаснее подкожного жира (прослойки, которая образует целлюлит). Замерив талию, вы фактически можете прогнозировать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Моя жена Джули уже который год подшучивает над моим растущим животом. У нее есть излюбленные приемы. Назвать меня Буддой. Или спросить: «Ну, на каком мы сроке?» Когда она хочет быть особенно деликатной, то просто насвистывает мелодию песенки из мультфильма о Винни-Пухе.

Она говорит, что ей все равно, как я выгляжу. Она говорит, что хочет, чтобы я заботился о себе. Пару лет назад она усадила меня за стол, взяла за руку и сказала:

— Я не хочу овдоветь в 45 лет.

— Понимаю, — серьезно ответил я. Я поклялся ходить в спортзал и в тот момент действительно собирался делать это. Но сила инерции велика.

В общем, ничего не изменилось. Я продолжал в огромных количествах загружать себя пустыми калориями: кукурузными хлопьями с сиропом и пастой. В моем рационе явно не хватало зелени, если не считать зеленых

---

<sup>1</sup> Вилли Вонка — один из главных героев книги Роальда Даля «Чарли и шоколадная фабрика». Имеются в виду экранизации книги: «Вилли Вонка и шоколадная фабрика» (1971) и «Чарли и шоколадная фабрика» (2005).

пивных бутылок. С физической активностью у меня тоже было плохо. После окончания колледжа я забыл про серьезную аэробную нагрузку. И уже стал задыхаться, играя в прятки с детьми.

А потом оказался в больнице, вообще чуть не задохнувшись. И там, в тот самый момент, когда медсестра вошла в палату с таблеткой, больше похожей на пробку от бутылки, я поклялся себе: если выберусь отсюда живым, в рамках своего нового проекта приведу в порядок свое тело.

Я сказал «нового проекта», потому что это не первая моя попытка погрузиться в радикальное самосовершенствование. Как показывают исследования, иметь цель в жизни полезно для здоровья. Моя цель — неустанные поиски совершенства, нередко заходящие в тупик, но основанные на благих побуждениях. Проект «Здоровье» будет третьим видом в моем триатлоне, охватывающем разум, душу и тело.

Небольшой экскурс. Сначала был разум. После колледжа, когда исследовательская работа и семинары остались позади, меня стало беспокоить, что мозг начинает медленно приближаться по консистенции к греческому йогурту (который, кстати, тоже в моем списке). Я буквально чувствовал, как ухудшаются мои умственные способности. Так я решил прочитать «Британскую энциклопедию» и узнать оттуда все, что можно. Конечно, это была крайняя мера, но не первый случай в семейной истории. Идею проекта я позаимствовал у отца, который начал читать «Британнику», когда я был маленьким, но дошел только до буквы «Б» (то ли на «Борнео», то ли на «бумеранге»). Я хотел завершить начатое им и закрыть эту неудачную страницу нашей семейной истории.

Этот путь, который я подробно описал в своей первой книге, временами был непростым. В том числе для окружающих (жена стала штрафовать меня на один доллар за каждый сообщенный мной факт, не имевший отношения к теме разговора). И, честно говоря, я забыл 98 процентов того, что узнал тогда. Но это был удивительный опыт. Даже воодушевляющий. Через полтора года чтения моя вера в человечество выросла. Я прочитал не только обо всем безграничном зле, которое мы совершили, но и обо всех невообразимо прекрасных делах людских рук (искусство, медицина, устремленные ввысь контрфорсы<sup>1</sup> готических соборов). Хорошее — по крайней мере, в итоге — преобладает над плохим.

---

<sup>1</sup> Вертикальная опорная конструкция, представляющая собой выступающую часть стены либо отдельно стоящую опору, связанную со стеной полуаркой (аркбутаном).

Поставив галочку напротив этого пункта, я был готов к работе над душой. Я сделал такой выбор, потому что в моем воспитании совсем не было религиозного или духовного компонента. Как я писал в книге<sup>1</sup> об этом проекте, я еврей, но хотя, прямо скажем, такой же еврей, как Olive Garden<sup>2</sup> — итальянский ресторан. То есть не до конца. Но жена только что родила нашего первого сына, и мы думали, что же передать ему из нашего наследия. Поэтому я решил постичь Библию изнутри. Прочитав ее.

Я решил следовать каждому из сотен предписаний, которые содержатся в Книге. Я хотел соблюдать не только знаменитое «Возлюби ближнего твоего» и десять заповедей, но и менее известные предписания, о которых часто забывают, например не брить бороды и не носить одежды из смесовых тканей.

Это был еще один опыт, глубокий и смешной, искусственный, но изменивший мою жизнь. Год истек, я сбрил с лица растительность, как у Теда Качински<sup>3</sup>, и снова ношу поликоттон<sup>4</sup>, но многое сохраняю из своей «библейской» жизни. Стараюсь соблюдать шабат, быть благодарным и не сплетничать. Ключевое слово здесь — «стараюсь», особенно в том, что касается сплетен.

Так я оказался у стартовой черты последнего этапа, перед последней целью: изменить свое тело.

Как и другие мои замыслы, этот во многом питало невежество. Я удивительно мало знаю о своем теле. Я знаю, что тонкий кишечник предшествует толстому. Я знаю, что сердце размером с кулак и состоит из четырех камер. Но цикл Кребса? Вилочковая железа? Возможно, я и читал о них в энциклопедии, однако эта информация не вошла в те два процента знаний, которые мне удалось удержать в памяти.

Более того, я не знаю, что есть или пить или как лучше заниматься спортом. Парадоксальная ситуация. Это как 41 год владеть домом, но не знать, как работает кухонная раковина. Или где она находится. Или что такое кухня.

---

<sup>1</sup> Jacobs A. J. A Year of living biblically: one man's humble quest to follow the Bible as literally as possible. Simon & Schuster, 2007.

<sup>2</sup> Популярная сеть ресторанов итало-американской кухни.

<sup>3</sup> Качински, Теодор Джон («Унабомбер»; р. 1942) — американский математик, идеолог анархо-примитивизма. В 29 лет стал отшельником. В 1998 году был приговорен к пожизненному заключению за серию террористических актов.

<sup>4</sup> Смесовая ткань из полиэфирных (полиэстеровых) и хлопковых волокон.

Я рассматриваю этот проект как интенсивный курс обучения. Я займусь изучением неизведанного мира, который находится у меня внутри. Я испытаю различные диеты и режимы физической активности. Проверю на себе лекарства, биодобавки и спортивную одежду. Попробую следовать самым радикальным рекомендациям, потому что, как я понял за год своей жизни по Библии, только исследуя свои пределы, можно обрести золотую середину.

К концу проекта мне вряд ли удастся сохранить все свои здоровые привычки. Только некоторые. Ведь я узнаю, какие из них наиболее эффективны. И это, надеюсь, позволит мне прожить достаточно долго, чтобы научить своих детей быть здоровыми.

## Разминка

Как и при любой физической нагрузке, нужно размяться. Нельзя приступать к физическим упражнениям и диете, не зная, что к чему.

Первое, что я сделал, — созвал команду консультантов. Я не могу похвастаться званием «доктор медицины», но в силу везения и упорства мне удалось получить доступ к лучшим специалистам в США. Состав группы довольно случаен, но разнообразен, и это уважаемые люди, гораздо более компетентные, чем я.

Меня будут консультировать профессора из Гарварда и Университета Джона Хопкинса, лучшие в своей области врачи и фитнес-тренеры с бицепсами, как дыньки. Внесет свою лепту и моя тетьа Марти. В Америке нет человека, более сознательно относящегося к своему здоровью. Тетушка занимается продажей биодобавок с водорослями и органических антисептиков для рук. Она живет в Беркли и имеет свою специфически калифорнийскую точку зрения на все на свете.

Когда я позвонил ей, чтобы рассказать о проекте, она сначала заинтересовалась, а потом пришла в ужас: «Ты работаешь над проектом о здоровье и звонишь мне по сотовому телефону», прочитав мне тут же лекцию об опасности сотового телефона, рядом с которым мой мозг может просто поджариться. И отчитала за то, что я звоню поздно, потому что бодрствование ночью может нарушить мои суточные биоритмы.

Я погрузился в чтение книг, журналов, блогов о здоровье. Прочел по меньшей мере 14 статей о пользе черники. С головой ушел в мир

омега-3 и флавоноидов. Узнал, чем широчайшая мышца отличается от дельтовидной, фруктоза — от сахарозы, ЛВП — от ЛНП<sup>1</sup>. Я знаю, что нужно есть больше куркумы, потому что она помогает при раке. Также я знаю, что нужно быть осторожнее с куркумой, потому что в ней может быть слишком много свинца.

Пока исследование представляет собой увлекательный, часто запутанный, но в целом полезный процесс. Признаюсь, тяжело сознавать, что я не могу изменить 23 пары своих хромосом, по крайней мере сейчас. Но я так много *могу* контролировать. Приблизительно на 50 процентов наше здоровье зависит от образа жизни. Наше благополучие составляют сотни маленьких поступков, которые мы совершаем каждый день: то, что мы пьем и едим, чем дышим, какую одежду носим, о чем думаем, что говорим, на что смотрим и какие тяжести поднимаем.

Жить в наше время — тоже удача, ведь оно очень благоприятно для тех, кто стремится к стопроцентному здоровью. За последние 30 лет в медицине достигнуты бóльшие успехи, чем, вероятно, за последнее тысячелетие.

Тем не менее нужно быть осторожным. Даже я, несмотря на ограниченность своих познаний, могу распознать шарлатанство. Оно поразительно распространено. Вы можете подумать, что по мере того, как наука совершает свое победное шествие, сомнительные рекомендации ушли в небытие, навсегда оставшись в той эпохе, когда лечились опиумом и «средством доктора Хаммонда»<sup>2</sup>. Не тут-то было.

Благодаря Интернету даже у едва оформившейся идеи найдутся сторонники. Пример — трепанация, которая практиковалась еще за 6500 лет до нашей эры (тогда дырку в черепе сверлили, чтобы выпустить на волю злых духов).

Итак, я поискал в Интернете. Догадываетесь? Попробуйте найти Международную группу в защиту трепанации. На их сайте расцвеченные томограммы мозга соседствуют с фотографиями людей в белых халатах, пишущих на доске сложные уравнения. Очевидно, это не та трепанация,

---

<sup>1</sup> ЛВП — липопотеины высокой плотности. ЛНП — липопотеины низкой плотности.

<sup>2</sup> «Пилули доктора Хаммонда» (Dr. Hamond's Brain and Nerve Pills) широко рекламировались в США в начале XX века как средство от большинства душевных и многих физических болезней.

которую делали в древности. Нет, теперь отверстия в вашем черепе сверлят по науке.

Иногда шарлатанство может представлять интерес и даже играть важную роль. (Приведу пример. Один из лидеров Бостонского чаепития<sup>1</sup>, чтобы поднять боевой дух борцов за независимость, говорил, что чай вреден для здоровья; таким образом, Америка существует благодаря абсурдным с медицинской точки зрения посылкам.)

Но я хочу, чтобы этот проект основывался на доказательствах. Я хочу отделить настоящую науку от поспешных заявлений. Я стараюсь избежать «синдрома последних данных». Мы придаем слишком большое значение результатам недавних исследований («Смотрите! Оказывается, бекон полезен»), особенно неожиданным, странным и приятным. Каждое исследование нужно сопоставить с массивом известных данных. Я хочу, чтобы моя работа представляла собой метаанализ<sup>2</sup>. Или, что еще лучше, метаанализ работ, которые представляют собой метаанализ. Я буду искать другие мнения вновь и вновь. Я буду обращаться в «Кокрановское сотрудничество» — название несколько пугающее и наводит на мысли о всемирном заговоре, но в действительности это некоммерческая организация, которая издает обзоры медицинских исследований.

Сложность в том, чтобы не поддаться шарлатанству и при этом относиться к новому с юношеским энтузиазмом. Потому что последние открытия медицинской науки переносят вас за грань реальности, в мир, где мыши живут вдвое дольше, оказавшись на грани голодной смерти, а плацебо улучшает работу легких при астме.

Цитата из Карла Сагана<sup>3</sup>, которую я распечатал и повесил над компьютером, будет моим девизом: «Необходимо достичь идеального равновесия между двумя противоположными подходами: самым скептическим и пристальным взглядом на любые гипотезы и в то же время настоящей открытостью новым идеям».

---

<sup>1</sup> Бостонское чаепитие — акция протеста американских колонистов 16 декабря 1773 года в ответ на действия Британского правительства, в результате которой в Бостонской гавани был уничтожен груз чая, принадлежавшего Английской Ост-Индской компании.

<sup>2</sup> Метаанализ — объединение данных разных исследований, посвященных одному вопросу.

<sup>3</sup> Саган, Карл Эдуард (1934–1996) — американский астроном, популяризатор науки. Далее приводится цитата из его статьи «Бремя скептицизма» (1987).

## План сражения

Что значит быть максимально здоровым? Используя определение Всемирной организации здравоохранения, я разделил понятие здоровья на три части:

1. Долгожительство.
2. Отсутствие боли или болезни.
3. Чувство эмоционального, умственного и физического благополучия.

Если бы мне удалось достичь успеха по всем трем направлениям, я был бы в восторге. Кубики пресса — это неплохо, но для меня они не главное, пока я не решу, что рельефный живот нужен мне для психического благополучия (похоже, эту мысль пытаются внедрить в голову читателей многие журналы).

Я собираюсь оценивать свои достижения как можно более точно. Правда, измерить успехи по части долголетия будет тяжело, если только я не умру в ходе проекта. Вышло бы неловко, но зато вопрос точно был бы снят. И в двух других случаях это, к счастью, возможно.

Чтобы оценить, как плохи дела на старте, я побывал в Рокфеллер-центре, в клинике Executive Health Enterprises (ЕНЕ). Сайт компании знакомит нас с ее историей, которая производит впечатление: ЕНЕ занимается профилактической медициной с 1913 года. Первый председатель совета директоров — бывший президент США Уильям Говард Тафт. Честно говоря, его имя не сразу приходит в голову, когда думаешь о здоровом образе жизни. Вытаскивать его из ванны, в которой он застревал, приходилось четверем служащим Белого дома.

Но тем не менее ЕНЕ — заведение высокого класса: почтенные доктора, состоятельные клиенты из банков и юридических фирм. ЕНЕ предлагает всестороннюю диагностику и предоставляет полную информацию о вашем организме. Я отправился туда однажды утром и провел там три часа. Шесть заборов крови, 82 обследования, шесть медсестер, одиннадцать ужасных минут на беговой дорожке.

Вот что стало известно.

Рост: 180 см. Вес: 80 кг. Процент жира в организме: 18. Общий холестерин: 134 (когда-то был больше 200, но я уже три года принимаю липинорлипитор<sup>1</sup>). Миопия<sup>2</sup>. Низкий гематокрит, то есть доля красных кровяных

---

<sup>1</sup> Липитор (аторвастатин) — препарат, снижающий выработку холестерина.

<sup>2</sup> Близорукость.

телец в крови понижена, чем может объясняться моя утомляемость. Шумы в сердце и повышенный уровень ферментов печени.

Далеко от идеала, но в целом не так страшно. В общем-то, следует сказать спасибо, что нет серьезных заболеваний. Обычные американские недуги на почве лени.

Впрочем, это был лишь первый осмотр. За следующие несколько месяцев мне предстоит пройти десятки дополнительных обследований и узнать о других своих проблемах, которых окажется пугающе много. Среди них апноэ<sup>1</sup>, дефицит железа, искривление носовой перегородки, сужение ноздрей, предраковые кожные образования и — в этом особенно неловко признаваться, работая в мужском журнале<sup>2</sup>, — низкий тестостерон. Но я буду стремиться к успеху.

По мере того как близится начало проекта, я осознаю, насколько замечательно быть максимально здоровым. Я готов посвятить этому каждый час бодрствования и каждый час сна.

Мне нужен план. Если провести аналогию с пищеварением, я решил разделить проект на порции или на кусочки поменьше. Каждому из них соответствует одна часть организма. Я попытаюсь сделать так, чтобы у меня было как можно более здоровое сердце и как можно более здоровые легкие. А также кожа, уши, нос, ноги, руки, железы внутренней секреции, гениталии и легкие.

Я знаю, что все части организма связаны на каком-то уровне. Но я хочу уделить внимание каждой из них.

С чего же начать? Поскольку питание — важная часть здорового образа жизни, я выбрал желудок как отправную точку. Первая часть будет посвящена тому, что положить в мой живот, толстый, как у Будды.

---

<sup>1</sup> Синдром остановки дыхания.

<sup>2</sup> Джейкобс является штатным редактором журнала Esquire