

Крис Кроули
доктор медицины Генри Лодж
с предисловием Гейл Шихи, автора «Беззвучного перехода»
(The Silent Passage)

Следующие 50 лет

Как обмануть старость

by Chris Crowley &
Henry S. Lodge, M.D.

Younger Next Year

for Women

Workman Publishing • New York

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

Крис Кроули
доктор медицины Генри Лодж
с предисловием Гейл Шихи, автора «Беззвучного перехода»
(The Silent Passage)

Следующие 50 лет

Как обмануть старость

Перевод с английского



Москва
2010

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

УДК 615.89+612.67

ББК 53.57

К83

Переводчик Мария Кульнева

Предисловие Гейл Шихи

Кроули К.

К83 Следующие 50 лет: Как обмануть старость / Крис Кроули, Генри Лодж. — М.: Альпина нон-фикшн, 2010. — 416 с.

ISBN 978-5-91671-003-8

Для сегодняшней женщины 50 лет и старше — возраст расцвета. Ей предстоит еще долгие годы, которые могут оказаться лучшими в ее жизни. Ведь мир современницы отличается от условий, в которых жили наши мамы и бабушки, а достижения медицины открывают фантастические возможности. Опираясь на строго научные данные, авторы показывают, что организм человека запрограммирован на два варианта: рост или распад. Одиночество и стресс запускают распад; любовь и радость — рост. Остается решить для себя: деградировать, предаваясь праздности и скуке, или научиться омоложению и жить долго и счастливо. Эта книга — практическое руководство для тех, кто сделал правильный выбор, и стимул для тех, кто стоит на распутье.

УДК 615.89+612.67

ББК 53.57

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru.

© Christopher Crowley, Henry S. Lodge, 2004, 2005

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2010
Издано по лицензии Workman Publishing Company, Inc., New York

ISBN 978-5-91671-003-8 (рус.)

ISBN 978-0-7611-4073-3 (англ.)

Части главы 10 впервые опубликованы в Aspen Magazine

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

Оглавление

Благодарности	9
Предисловие	13

Часть 1

ВАШ ОРГАНИЗМ — ВАША ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Глава 1. Еще сорок лет	23
Глава 2. Обед с Капитаном Полночь	40
Глава 3. Новый взгляд на процессы старения	52
Глава 4. Заплыв против течения	76
Глава 5. Биология роста и распада: что таится в ночи	96
Глава 6. Жизнь — это марафон: необходимо тренироваться	116
Глава 7. Биологические основы тренировок	138
Глава 8. Основа основ: аэробика	159
Глава 9. Хитрость кеджинга	182
Глава 10. Мир боли: силовые тренировки	203
Глава 11. Биологические основы силовых тренировок	217
Глава 12. «Ну что, как я выгляжу?»	235
Глава 13. Погоня за жестяным зайцем	253
Глава 14. Оставьте в покое лишний вес!	261
Глава 15. Биология питания: стройнее с каждым годом	279

Глава 16. Выпивка	297
Глава 17. Менопауза: естественные изменения	305
 Часть 2	
ВАША ЖИЗНЬ — ВАША ОТВЕТСТВЕННОСТЬ	
Глава 18. «А Тедди все равно!»	325
Глава 19. Лимбическая система и биология эмоций	332
Глава 20. Общайтесь и интересуйтесь	367
Глава 21. Клинический оптимизм	387
 Приложения	397
Правила Гарри	399
Примечания авторов	401
Программа занятий физкультурой	
«Моложе с каждым годом» для всех и каждого	409
Об авторах	413

Моим сестрам — Рэйни, Китти и Пти. Благодаря им мой мир с самого начала был добрым... и продолжает таким оставаться.

Крис Кроули

Моим дочерям Мэделайн и Саманте, которых я люблю всем сердцем.

Генри Лодж

Благодарности

Первым делом, конечно, благодарю Гарри, великолепного и крайне разумного партнера и хорошего друга. Говорят, с соавторами такое случается редко.

Очень многие помогли нам в работе над этой книгой, но некоторые из них заслуживают отдельного упоминания. Мой список хочу начать с Александры Пенни, которая сразу сказала, что мы с Гарри должны написать эту книгу, и придала мне решимости не отступать от задуманного. Также благодарю за все сделанное для оформления, производства и выхода в свет нашей книги Лауру Йорк и Кэрол Мэнн из Агентства Кэрол Мэнн. Помимо этого, Лаура стала нашим неофициальным редактором, близкой подругой и сообщницей. Но, конечно, основной редакторский груз лег на плечи Сьюзан Болотин, также быстро вставшей на нашу сторону, проявив к книге подлинный интерес и так много сделав для нас и для нее. Также не могу не назвать имя Линн Стронг, редактора рукописи и еще одной нашей последовательницы, исключительной женщины, безупречное чувство юмора которой не раз спасало и поддерживало нас. И, наконец, отдельное спасибо незаменимой сотруднице издательства Workman Меган Николай, являющейся, помимо всего прочего, автором уникальных графиков «Здоровье... Смерть!»

Еще раз благодарю всех, кто помогал нам в работе над первой книгой, и тех, кто включился в работу на новом этапе: Лоис Смит Брейди, Бобо Дивенс, Тину Макдермотт, Полли Гат, Тьюки Кофенд, Илену и Майкла Паттерсонов, Рэйни Пирс, Марни Пиллбери, Мэри Росс, Тона Тона Рассела, Хелен Уорд, Вуди и Присциллу Вудсов.

И самые-самые искренние слова благодарности моей супруге, Хилари Купер, которая фактически была здесь моим соавтором. Ее постоянная поддержка, неподдельная заинтересованность и объективные оценки всегда со мной. Короче говоря, своей новой жизнью я в первую очередь обязан ей. — К.К.

Я никогда не перестану испытывать глубочайшую благодарность к Крису за идею наших книг, за то, что втянул меня в это дело, и за то, что в процессе этого стал моим самым близким и дорогим другом. Также спасибо и его супруге Хилари, которая всегда поддерживала нас и в писательстве и в жизни. Прекрасную работу выполнили наши агенты Лаура Йорк и Кэрол Мэнн, спасибо им за то, что смогли разглядеть потенциал нашего труда. Спасибо исключительному редактору Сьюзан Болотин, не пожалевшей на нас времени и сил.

Многие помогали нам в процессе работы, но особо я хочу отметить моих родителей и других членов моей семьи, которые были и остаются для меня всем и кого я никогда не перестану любить и уважать. Спасибо Тери Гоэтц, за то, что она такая чудесная мать. Спасибо моим коллегам из медицинского центра Колумбийского университета и Нью-Йоркского терапевтического общества, лучше которых просто не бывает. Очень помогли мне советами Эллен Рэндалл и моя сестра Фелисити. Особую благодарность хочу выразить Эшли Муи и Марии Камачо за высочайшую квалификацию, терпение и чувство юмора, с которым они встречали все мои требования.

Наконец, как и в первой книге, я хочу высказать глубочайшую признательность моим пациентам, которые обогатили мою жизнь и научили меня тому, что такое на самом деле смелость, сострадание, оптимизм, сила духа, и, главное, милосердие. — Г.Л.

От нас обоих отдельная благодарность издательству Workman Publishing. Это чудесное место, где силен истинный командный дух, и где целое всегда больше, чем сумма составных частей. Все, с кем нам пришлось там работать, показались нам талантливыми, трудолюбивыми, увлеченными и небезразличными

людьми. Мы хотели назвать их поименно, но потом поняли, что успех книги обеспечили и многие другие, с кем мы не встречались лично. Короче говоря, эта история связала нас с целой компанией, и мы хотим выразить признательность абсолютно всем, кто принимал участие в работе над книгой, за их мастерство. Спасибо вам всем!

Крис и Гарри

Предисловие

Когда я впервые встретила с Гарри и Крисом, авторами этой исключительной книги, я решила, что произведу на них впечатление, упомянув о том, что собираюсь отправиться в пятидневный велопробег по Мэну. Крис выразил мне горячее одобрение. Он сам оказался замечательным велосипедистом, который зимой греется, разъезжая по горам. Они с женой собирались летом отправиться в Европу, по маршрутам Ланса Армстронга.

«Что мне нужно для подготовки к пробегу?» — спросила я.

«А сколько у вас времени?»

«Я только что закончила работу над книгой. Через три дня еду».

Он скривился.

«На этот раз у вас ничего не получится. Зато в следующий можете получить настоящее удовольствие».

В пробег по Мэну отправилась очень маленькая группа — всего лишь трое, включая меня. Моими спутниками были Крис Хеджес, знакомый писатель и суровый военный корреспондент, и его молодая и очень высокая супруга Ким. Двое наших руководителей, Норман и Рэй, были мускулистыми местными жителями. Первые мысли, пришедшие мне в голову, были такими: «Они все сумасшедшие. Мне надо найти путь эвакуации по побережью — там, наверное, ровно; или я просто встану посреди подъема, слезу с велосипеда и начну звать такси!»

Но оказалось, что Кристофер и Ким, так же как и я, больше любят книги, чем велосипеды. Так что наша поездка превратилась в литературный клуб на колесах; мы не напрягаясь делали по двад-

цать миль в день и любовались пейзажами Национального парка «Акадия» и берегами фьордов острова Шудик. Я вернулась из поездки в добром здравии, не перетрудив ни одной мышцы.

Но вернувшись, я сдуру посчитала себя крутой спортсменкой и записалась в тренировочный лагерь аэробики. В первый же день я растянула бедро и колено, и мне казалось, что между ребер мне постоянно втыкается что-то острое. Я вновь обратилась к книге Криса и Гарри.

«Мы призываем вас *не* начинать постепенно, — читала я у них. — Вы можете отправиться в своеобразное турне в честь открытия новой жизни — путешествие, где вашим основным занятием и целью будет именно физкультура». Они даже приводили в качестве примера такого путешествия велопробег по Новой Англии. Ну ладно, это мы сделали, а что теперь? «Гораздо лучше порвать с прошлым резко, полностью отдавшись будущему, — прочла я. — Полностью окунитесь в это на всю оставшуюся жизнь». Ах, так вот в чем дело! «На всю оставшуюся жизнь». То есть не обращайтесь внимания на первые несколько дней боли, постепенно все станет проще и приятнее.

Я читала рукопись этой книги в то же время, как заканчивала свою, и мне показалось, что мою книгу и «Следующие 50 лет» можно продавать в комплекте. Моя книга, «Секс в жизни зрелой женщины» (Sex and the Seasoned Woman), посвящена сексуальной жизни, любви, отношениям полов в целом и новым мечтам в жизни женщины старше сорока пяти лет. Основой для нее послужили беседы более чем с двумя сотнями женщин, которые принадлежат к поколению чувственных, раскрепощенных дочерей «бэби-бума». Часть из них замужем, часть — нет, но все они не желают мириться со стереотипным взглядом на женщин среднего возраста и их роль в обществе. Сегодняшние женщины в возрасте 45–60 лет, и даже старше, — это женщины действительно в самом расцвете. Все они постоянно говорили мне, что сейчас более счастливы и деятельны, чем когда-либо. Среди тех моих собеседниц, которым было от семидесяти до девяноста с лишним, мне также встретились многие, превосходящие своих среднестатистических ровесниц по молодости ума и тела. Были даже такие, кто и в этих преклонных годах оставались роскошными и соблазнительными.

Именно зрелая женщина лучше всего знает, как правильно управлять своей сексуальностью. К счастью, Крис и Гарри отмечают то, что регулярные занятия физкультурой — основа для правильной биохимии мозга, а это, в свою очередь, прямо приводит к сжиганию жира, повышению эффективности работы иммунной системы, улучшению сна и сексуальных реакций организма. Мне кажется, это весьма привлекательный рецепт, стоящий того, чтобы воспользоваться им и развеять хандру, овладевшую вами с наступлением менопаузы.

Да, вы можете спросить: откуда двум мужчинам известно что-то о менопаузе? Я тоже вначале задавалась этим вопросом.

Так вот. Крис Кроули — цветущий мужчина, здоровый и бодрый не по годам. Он — убедительный пример действенности методики омоложения. Сейчас он чувствует себя гораздо лучше, чем в то время, когда вышел на пенсию и неожиданно вместе с профессиональным статусом лишился опоры в жизни. Тогда он уже начал скатываться в стандартную пропасть ожирения и отупения, но вовремя спохватился и сменил направление. Я не преувеличиваю: он действительно выглядит сейчас не старше пятидесяти.

Доктор Гарри Лодж гораздо моложе, ему всего сорок семь. Это твердый, прямой человек с типично «профессорским» взглядом на вещи. Он производит такое же приятное и заразительное впечатление, как и Крис, но за его словами всегда чувствуется глубокая научная база. Он рассказывает читателям, что после пятидесяти лет в организме начинается распад. Да, *распад*. Если только мы не начнем сигнализировать собственному телу о возобновлении роста, занимаясь физкультурой шесть дней в неделю (да-да, целых *шесть дней*), то после пятидесяти лет наше тело начинает катиться по наклонной. Именно физические упражнения подают нашим клеткам сигнал к восстановлению и омоложению и заставляют мозг производить вещества, повышающие наше настроение. Не знаю, как вам нравятся такие рекомендации, но вы сами понимаете, что они верны.

Вы сами все о себе знаете.

Доктор Гарри предлагает строгие научные данные и занимательные описания биологических процессов, доказывающие два основных положения этой книги: семьдесят процентов признаков

старения в возрасте старше пятидесяти обусловлены исключительно образом жизни; а половины болезней и серьезных несчастных случаев в этот период можно избежать, если научиться омоложению. О том же самом говорю и я в своей книге, иллюстрируя это десятками жизненных историй.

У нас с авторами «Следующие 50 лет» один взгляд на то, какой должна быть жизнь женщины после наступления менопаузы. Я называю этот период Второй Зрелостью. Гарри и Крис называют его Последней Третью жизни. Они заявляют, что после менопаузы остается еще «тридцать лет жизни, которые могут стать одними из самых лучших». Мы расходимся только в цифрах.

Почему всего тридцать лет?

В американском населении возрастная группа, доля которой растет сейчас быстрее всего — это люди старше ста лет. И она будет продолжать расти. Ведь через некоторое время в преклонные годы вступят дети «бэби-бума», которым повезло получить в жизни хорошее образование, хороший доход, хорошие привычки и представления о здоровом образе жизни и доступ к последним достижениям медицины. Согласно прогнозам Фонда Макарура, из семидесяти миллионов людей, родившихся в период с 1946 по 1964 годы, около 3 миллионов проживут сто и более лет.

Будете ли вы в их числе?

Это возможно, если вы с должным уважением будете относиться к «помещению», в котором живете, — к вашему телу. Как сказала мне как-то восьмидесятипятилетняя участница марафонских забегов: «Мы все — как улитки, мы таскаем свои дома на себе». Наше тело обладает удивительной способностью к самовосстановлению и обновлению, нужно только немного ему в этом помочь. С возрастом мы должны сосредоточиться на трех главных пунктах — семье, друзьях и радостях жизни, — и не давать своему мозгу и телу скучать; и тогда современное поколение женщин может прожить очень и очень долго.

Моя собственная профессия весьма располагает к физической деградации. Писатель часами сидит за клавиатурой в неподвижной и напряженной позе: зад становится плоским, кишечник закручивается, как садовый шланг, легкие провисают, как сдув-

шиеся шарики. Все мы просиживаем слишком долго за компьютерами, и на работе, и дома. Да, мы обещаем сами себе и нашим врачам, что каждый час будем обязательно вставать и делать упражнения. Но если честно, насколько часто мы выполняем это обещание?

После пятидесяти я выработала у себя полезную привычку: когда я заканчиваю работу над книгой (то есть каждые два или три года), я отправляюсь на свое любимое ранчо, где расположен оздоровительный лагерь. Но после того, как я закончила писать страшную книгу «Миддлтаун, Америка» (Middletown, America), посвященную семьям жертв трагедии 11 сентября, я никуда не поехала. Это было большой ошибкой. Тогда мне больше, чем когда-либо, было необходимо обновление, как душевное, так и физическое, как всегда бывает после периода большого эмоционального напряжения. Но вместо этого дела у меня пошли чем дальше, тем хуже. Я обратилась к целительнице, которая собственными руками «слушала» энергетические потоки моего организма. Обследовав меня, она помрачнела.

«Вы недавно перенесли травму?»

«Нет», — ответила я, в тот момент еще не понимая, что действительно перенесла заместительную психологическую травму.

Она объяснила мне, что потоки в моем теле, которые должны циркулировать между верхней и нижней точками, «выглядят» мутными и вялыми, что свидетельствует о неполадках в иммунной системе. Мой муж тогда спросил меня: «Почему ты не поехала на ранчо?»

И я поехала. Была зима, но в Мексике, где находится ранчо «Ла Пуэрта», всегда тепло. Там расположен фитнес-лагерь, основанный еще в сороковых годах. На ранчо строго взирают горы, считающиеся у местных жителей священными. Мне всегда нравилось уходить в горы до рассвета, ходить по дорожкам лагеря, купаясь в головокругообъемлющих ароматах трав. Но в этот приезд, попытавшись втянуться в свой старый режим, я столкнулась с неприятным сюрпризом. Ужин закончился в семь тридцать, и я отправилась в свой домик, до которого было около полумили. Но где-то на полпути я почувствовала, будто из меня окончательно выпустили воздух.

Я всерьез подумывала о том, чтобы лечь на землю и заснуть прямо здесь. Я испытала шок. Но этот шок оказался полезным.

После этого я решила, что обязательно буду приезжать на ранчо раз в год, чтобы получать необходимый толчок и духовное обновление, которого я сама себя лишила после книги об 11 сентября. Мои ежегодные поездки должны обновлять все полезные для тела и души привычки, которые я приобрела на ранчо за все эти годы. Здесь я смогла испытать все положительные эффекты ежедневных занятий аэробикой и поняла, что мышечные нагрузки, ранний подъем и ранний отход ко сну — лучшие средства от депрессии. И они же могут служить прекрасным стимулом к тому, чтобы сделать жизнь более эмоционально насыщенной.

Так что на этот раз, закончив новую книгу, а потом совершив велопробег и неудачно приступив к занятиям аэробикой, я решила последовать ценнейшему совету книги «Следующие 50 лет». Я поехала на ранчо «Ла Пуэрта» на неделю и окунулась с головой в программу аэробики, которой намерена продолжать следовать в годы своей Второй Зрелости.

Мой багаж не прибыл. Мне пришлось сидеть в аэропорту Сан-Диего пять часов в ожидании. Когда я наконец добралась до ранчо, ноги у меня затекли от отсутствия движения. Так что я отправилась прогуляться на две мили в окрестностях ранчо, потом сорвала несколько пурпурных виноградин с лозы, немного почитала на террасе, съела банан, выпила стакан воды и в конце концов легла спать в восемь вечера, думая, что лишь немного вздремну. Но проспала, как убитая, до четырех утра. Это было чудесно.

После этих восьми часов освежающего сна я ворвалась в новый день со стремлением как можно больше двигаться. Совершив прогулку в три с половиной мили по горам, я отправилась на силовую тренировку в спортзал, потом — на гимнастику, потом — на йогу, где в течение семидесяти пяти минут занималась дыханием и растяжкой. К обеденному часу я чувствовала себя сильной и довольной, однако — как ни странно — не голодной! Так что я отказалась от супа и съела лишь немного ямсового салата и фаршированный перец. А потом меня ждала тай-чи и послеобеденный отдых у бассейна.

Вечером я выступала с лекцией, и у меня еще осталось достаточно бодрости для того, чтобы до одиннадцати вечера читать книгу. Я обнаружила поразительную вещь: чем больше калорий я сжигала, тем меньше мне как будто бы требовалось. Если вы обеспечиваете «мотору» своего организма новые «свечи зажигания», его аккумуляторы заряжаются легко и быстро, и вы остаетесь бодрой, спокойной и довольной жизнью. В таком состоянии легко заниматься физкультурой и правильно питаться. Если вы знаете, что будете спать столько, сколько нужно, и никто не будет вас подгонять что-то сделать, вы легко будете обходиться без лишней чашки кофе, стакана вина или шоколадного пирожного.

На следующий день я задумчиво занималась тай-чи, покачиваясь с пятки на пятку, и тут услышала, что в соседнем помещении происходит что-то явно более примитивное. Женщины, которые после занятия появились из той комнаты, громко хохотали и издавали звуки, словно пытались копировать Рокси Харт из мюзикла «Чикаго»: «АААГГХггхххххмммммм...»

«Чем вы там занимаетесь?» — поинтересовалась я у одной из них.

«Стрип-пластикой».

На следующий день я решила оставить группу тай-чи парить в высоких сферах без меня; мне хотелось присоединиться к стриптизершам. Тренером в этой группе был темнокожий молодой человек с озорной улыбкой по имени Деметриус. Первое, что он сказал нам: «Освободитесь от своей привычной личности. Откиньте ее. Придумайте, кем вы будете сегодня. Может, хотите побыть Бейонсе? Или Джипси Роуз Ли? Кем угодно... — Тут он натянул на себя парик. — А меня можете звать просто Джинджер».

Деметриус выдал нам стул, с которым надо было заниматься любовью. Он предложил каждой выбрать прозрачное одеяние и принять соблазнительную позу позади складного металлического стула. Потом включил запись музыки из фильма «Мулен Руж» и начал учить нас тем движениям, которые все мы видели тысячу раз.

С моими пятью с небольшим футами и в возрасте, который позволяет ходить в кино по пенсионной скидке, я никогда не собиралась копировать движения Николь Кидман. И вы, наверное, тоже.

Но в данном случае это абсолютно ничего не значило. В группе были женщины за семьдесят и за восемьдесят, а были и красавицы, едва достигшие пятидесятилетнего юбилея. И на нас никто не смотрел со стороны — там были только мы и Деметриус.

Положив одну руку на спинку стула, мы слушали счет Деметриуса. «Пять-шесть-семь-восемь...» — и мы кружили вокруг стула походкой Джанет Джексон, потом вешались на спинку, прижимались бедрами к металлическим ножкам то с одной, то с другой стороны и бессильно сползали на пол.

И абсолютно все в зале начали раскачиваться, призывно выставлять вперед свои прелести и трясти головами в едином танце любви, ласкаясь к своим стульям так, словно на каждом сидело по Брэду Питту. И не успели мы сами ничего сообразить, как уже валялись на полу, размахивая ногами, и издавали долгие эротические стоны — да, тот самый «АААГГХггххххмммммм...» Никогда вы не видели нигде столько женщин средних лет, играющих в откровенное соблазнение. Обмотавшись саронгами, мы бесстыдно вскидывали руки, оглаживали себя и постанывали не хуже Мэрилин Монро.

Дамы, внутри каждой из нас сидит стриптизерша. Так почему бы иногда не выпустить ее на волю?

Деметриус сказал, что стриптиз помогает высвободить скрытую в каждой из нас богиню. Я бы скорее сказала, что это высвобождение скрытой в каждой из нас шлюхи. И это гораздо веселее, чем «качаться» в тренажерном зале.

Предложите своему мужу посмотреть на ваш танец со стулом. Гарантирую, что вы почувствуете себя помолодевшей. И он тоже это почувствует.

Так что читайте, принимайте к сведению и ищите свой собственный путь к новой молодости. (Я вот уже нашла!) Только не превращайте эту замечательную книгу в очередной сборник упражнений, покрывающийся на верхней полке пылью и осадком чувства вины. Пусть лучше она станет вашей Библией, чтобы вы постоянно перечитывали отдельные страницы и вспоминали о главном: вы должны полностью окунуться в это на всю оставшуюся жизнь.

*Гейл Шихи,
Ист-Хэмптон, Нью-Йорк*

ЧАСТЬ 1

Ваш организм — ваша ОТВЕТСТВЕННОСТЬ



ГЛАВА 1

Еще сорок лет

Ну что ж, вы — чудесная женщина, может быть, вам под пятьдесят, может быть, за шестьдесят, и жизнь ваша идет прекрасно. Вы энергичны, талантливы, и как раз сейчас перед вами открываются довольно-таки заманчивые перспективы. Дети выросли и живут или собираются жить самостоятельно. Старина Фред, если он рядом, уже привык заботиться о себе сам, и в ваших отношениях стало побольше спокойствия. Вам вдруг пришло в голову — может, из-за менопаузы, а может, по какой-то другой причине, — что пришло время заняться собой и своими делами. Время сосредоточиться на собственных замыслах, собственной жизни, собственных мечтах, взять все это в свои руки и наконец *сделать что-то*. Может быть даже, что-то масштабное.

Замечательно сказала когда-то Айзек Динесен (баронесса фон Бликсен): «Если женщина в том возрасте, когда ей уже не нужно быть женщиной, даст себе волю, она может стать самым влиятельным существом в мире».

Может быть, вам кажется, что вы никогда не достигнете стадии, когда вам будет «уже не нужно быть женщиной» — не исключено,

что вам этого совершенно не хочется, — но вы же понимаете, что она имела в виду, и понимаете, что это действительно так. И вам это нравится. Очень даже.

Мы с Гарри — его полное имя Генри Лодж, он мой врач, мой соавтор и мой близкий друг — занимаемся этим проектом вот уже несколько лет, и за это время нам довелось беседовать с огромным количеством женщин вашего возраста и старше. И мы поняли, как справедливо высказывание Айзек Динесен. В отличие от мужчин, которые нередко начинают дрожать от страха в преддверии шестидесятилетнего юбилея и выхода на пенсию, многие женщины в этом возрасте, напротив, начинают чувствовать себя более независимыми, более жизнерадостными, более *сильными*. Освобождаясь от многих забот, может быть, некой девичьей рисовки и всего прочего, что, вероятно, имела в виду Динесен, они становятся способны взглянуть на жизнь шире. Они обращают внимание на себя — не из самолюбования и эгоизма, а из *интереса*. Нет, конечно, они не собираются выкидывать из лодки старину Фреда, но вместе с тем они и не желают больше отклоняться от собственного курса. Я много общаюсь с женщинами — особенно с талантливыми и амбициозными женщинами — и я *постоянно* слышу от них об этом. Это потрясающе, это удивительно, и это очень отличается от того, что постоянно слышишь от мужчин.

Мужчин, даже тех, кто достиг реальных высот в карьере и положении, практически все время мучает вопрос, что будет с ними дальше, когда им исполнится шестьдесят, когда они выйдут на пенсию. Как они смогут жить без защитной брони собственного Кабинета. Они не представляют, как можно жить комфортно, спокойно и уверенно без Работы и Положения. Они начинают с опаской задумываться о том, а что же они реально представляют собой без всего этого? Кем они станут в Последней Трети жизни, когда волей-неволей придется передать эти регалии кому-то другому?

Обобщения — неблагоприятное дело, но все-таки выходит, что женщины в большинстве своем видят ситуацию иначе. Во-первых, среди них немного таких, которым всю жизнь пришлось играть *одну и ту же* роль. Они с большей легкостью меняют амплуа, в любом оставаясь на высоте и считая каждое одинаково важным.

Мало кому из них хватает времени на нарциссизм, слишком уж много в их жизни Важных Вещей и Неотложных Дел. И поэтому, какие бы ловушки ни подкидывала жизнь женщине, она, как правило, не склонна терзать себя типично мужскими вопросами типа «Что будет дальше?». Если выдернуть из контекста слова Фолкнера, женщина не просто «выживает», она «побеждает в конкурентной борьбе». Именно благодаря этому женщины гораздо адекватнее, чем их супруги и спутники, воспринимают любые перемены, какими бы они ни были. Так о чем вы? Что дальше? Ну-ка, давайте поподробнее про Последнюю Третью! И про то, как становиться моложе с каждым годом. Это что, правда? А мне это подойдет? И что мне нужно делать?

Да, именно об этом вся наша книга (и конечно же, это правда... и всенепременно, это для вас). Но прежде чем перейти к этому, давайте уделим минутку тому, что вы сами думаете о процессе старения, что за картину вы держите у себя в голове. Вероятно, она не слишком привлекательна. Вы об этом читали и слышали, и куда бы вы ни взглянули, кругом вьются жуткие проблемы, словно хищные птицы вокруг сада, где идет бурная вечеринка. Вы знаете, что, скорее всего, проживете долгую жизнь, но не похоже, чтобы она была очень веселой. Прогрессирующий остеопороз после менопаузы. Рак груди. Настоящая эпидемия сердечно-сосудистых заболеваний и инсультов. Разрушение всех планов, которые вы строили на пенсионные годы, и высокие шансы умереть в нищете. Разрушающийся брак, одиночество и полное отсутствие сексуальной жизни после шестидесяти. Черт, да даже после сорока! И прочие, неведомые раньше неприятности, типа *недержания*, прости господи! Я видел по телевизору Джун Эллисон (которая была так молода, и которую я так *отчаянно* любил, когда мне было десять лет), которая говорила о недержании! Ужас! Вы представляете себя в старости, согнутой каргой с клюкой, где-нибудь в богом и людьми забытом месте... глядящей на мир, как та ведьма из пряничного домика с бородавкой на носу. Или нью-йоркской старухой-мешочницей, постоянно таскающей за собой горы мусора и бормочущей под нос какие-то неразборчивые проклятия. Замечательно!

А теперь подумайте, нужны ли вам хорошие новости? Нужны? Тогда вот они, пожалуйста: ничего этого с вами не произойдет. Даже ничего похожего. Да, сейчас с пожилыми женщинами в Америке случаются малоприятные вещи. Разрушение костной ткани — огромная проблема. Инфаркты и инсульты *действительно* убивают очень многих. Женщины чаще, чем мужчины, умирают в нищете (женщины же чаще, чем мужчины, умирают богатыми, однако это другая проблема). Но все эти страшные вещи, скорее всего, вам не грозят. Потому что, оказывается, все самое худшее происходит исключительно по вашему желанию. Вы не обязаны идти по этому пути. И не надо.

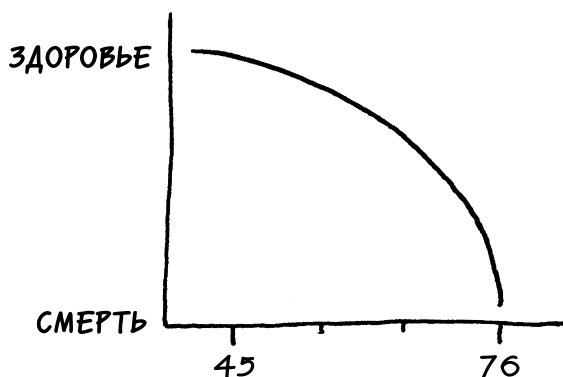
Вот вам две удивительные цифры: 70% возрастных негативных изменений, как для женщин, так и для мужчин, совершенно не обязательны. Вы не обязаны их иметь. К тому же вы можете избежать половины всех заболеваний и серьезных травм, которые подразумеваются для пожилых людей в возрасте старше пятидесяти. Избавьтесь от них. Совсем. Позже Гарри объяснит вам детали, но пока просто запомните эти цифры. Вы должны *жить* в соответствии с ними, и они абсолютно реальны.

В действительности, Последняя Треть вашей жизни — а мы здесь говорим как раз об этом — может быть абсолютно великолепной. Вместо того чтобы становиться старой, толстой и нелепой в те тридцать или сорок лет после наступления менопаузы, вы можете остаться точно такой же, как сегодня. И даже лучше. Выслушайте то, что расскажет вам Гарри, потом сделайте те не совсем простые действия, которые, тем не менее, покажутся после этого естественными, и большинство из вас действительно сможет в функциональном смысле *молодеть с каждым годом* еще очень долго.

Не считите это жестокой шуткой или рекламным трюком. Это чистая правда. Необратимы лишь некоторые процессы старения. Например, с каждым годом у вас неизбежно будет наблюдаться снижение частоты пульса и изменение волос и кожи. Так что вы будете *выглядеть* старше. Неприятно... но чего вы ждали? Однако не менее семидесяти процентов того, что вам представляется печальными, но неизбежными атрибутами пожилого возраста,

на самом деле приобретается исключительно по вашей воле. Вы все еще не верите? Скоро вы сами убедитесь, что в моих словах нет ни грамма преувеличения. Ваше право — играть по новым правилам. К этой игре допускается практически любой. Дело за малым — всего лишь выучить эти правила.

Вот что вам известно сегодня: после того как вам стукнет шестьдесят, вы покатитесь по наклонной плоскости к старости, беспомощности и смерти. С каждым годом вы будете становиться тяжелее, медлительнее, слабее, беспомощнее. Вы оглохнете и ослепнете. У вас будет непрерывно ломить поясницу. И колени. У вас вырастет «вдовый горб», потому что ваши кости начнут превращаться в мел. Вы будете или ворчать, или яростно орать на окружающих. Потом вам изменит рассудок, и вы станете называть чужих людей «милочка». У вас не останется денег, а ваши мышцы превратятся в тряпки. Вы сломаете бедро. Вас перевезут в дом престарелых. И вот вам график:

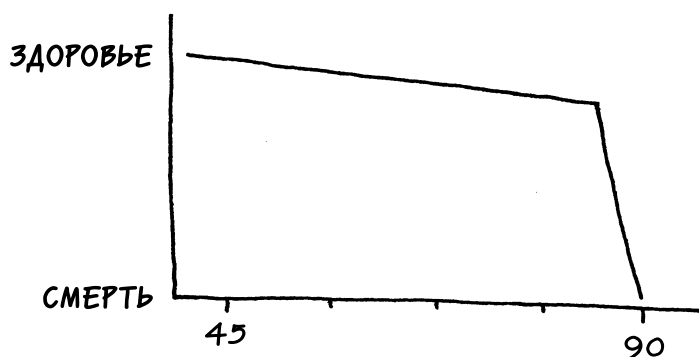


Все это весьма вероятно. Именно так происходит в нашей стране с очень многими людьми. Но это лишь один из *вариантов*, а отнюдь не приговор свыше. И повлиять на это вы можете прямо сейчас. Никто не мешает вам пойти другим путем: твердо решить сохранить свой организм таким, каким он был в пятьдесят лет, и научить его тому, что для этого требуется. Если вы сознательно дадите себе такую установку, наклонная плоскость вам не грозит. Вы будете пребывать на спокойном плато до восьмидесяти и дальше. Намного дальше. Я видел собственными глазами женщин, кото-

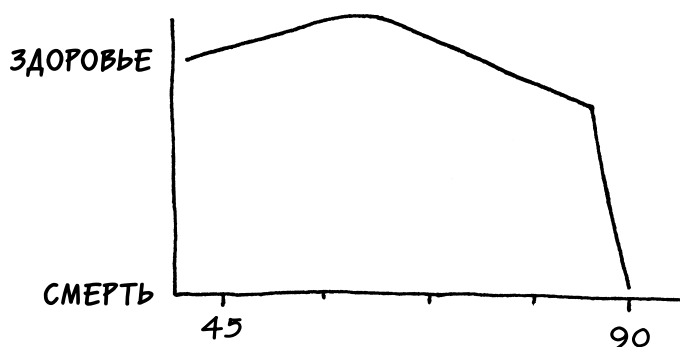
рые катались на горных лыжах, когда им было уже под девяносто. И таких, которые разъезжали на горных байках в окрестностях Барселоны, по трассам, на которых тренируется Ланс Армстронг. Нет, не пытались ковылять там, где путь попроще, как свойственно «нормальным» старушкам, а делали *реальные вещи. И радовались жизни, как в юности*. Можете мне поверить, на них очень приятно было смотреть. Я сам часто провожу время подобным образом и вижу там такое *постоянно*. Честное слово.

Видел я и других женщин в годах — тех, кто никогда особенно не увлекался спортом, но кто, тем не менее, остается в форме и делает свою старость энергичной и осмысленной. Итак, вот какой урок я хочу преподать вам: то, что вы считаете неизбежным, на самом деле не обязано с вами случаться. Вы можете еще много лет наслаждаться вашими любимыми занятиями: велоспортом, лыжами, сексом. Чувствами! Практически с той же энергией и тем же удовольствием, что и раньше. Даже если вы несколько сдали за последнее время, вы сможете за следующие несколько лет добиться существенного *улучшения* своего самочувствия, а в дальнейшем поддерживать его на достойном уровне. Еще раз повторяю — это не розыгрыш и не рекламные обещания. Если я и преувеличиваю что-нибудь, совсем чуть-чуть, чтобы поднять вам настроение, то Гарри это точно не свойственно. Если уж он говорит, что все это реально, значит, так оно и есть. Мне принадлежит изрядная часть текста в этой книге, однако основу заложил Гарри. Я просто рассказываю вам всякие байки. А Гарри рассказывает научную истину. Увидите сами.

В самом худшем случае картина, которая вас ожидает, примерно такова:



А для 95 процентов из вас она выглядит и вовсе так:



Если вы не знакомы с нашим образом жизни, вы, вероятно, даже и не сможете представить, насколько значительна разница между любой из этих двух кривых и той, что изображена на странице 27, поскольку, вероятно, вам неведомо, как ужасно «обычное старение» в этой стране. Да, ужасно, поверьте мне на слово, и разница между этими графиками огромна. Мы — я и Гарри — *умоляем*, заклинаям вас не вступать на наклонную плоскость! И тогда последняя треть вашей жизни будет совсем иной!

Старость неизбежна, но гнить заживо вы не обязаны

Мы с Гарри очень старались, чтобы книга получилась не скучной. Нам хотелось, чтобы она увлекла вас раньше, чем до вас дойдет, насколько серьезно все то, что в ней изложено. Но, если уж начистоту, здесь все серьезней некуда, и мы рассказали вам об этом откровенно и беспристрастно. Слишком высока ставка в той игре, правилам которой мы хотим вас обучить: изменение в корне той части жизни, которая у вас впереди — а эта часть, поверьте, не такая уж маленькая. Задумайтесь хотя бы ненадолго над такими данными: Гарри утверждает, что, изменив свой образ жизни в соответствии с рекомендациями нашей книги, вы *никогда* не столкнетесь более чем с половиной «типичных» для последней трети жизни заболе-

ваний и травм. Не отсрочите их появление, а избегнете полностью! И кстати, семьдесят процентов преждевременных смертей связано с образом жизни (например, смерть после перелома бедра). «Преждевременная смерть» — это смерть в возрасте моложе 85–90 лет, а если сейчас вам еще нет пятидесяти, то рамки можно еще раздвинуть.

А еще вот что: около семидесяти процентов проблем, связанных со старением — в том числе общий упадок сил, поражения суставов, нарушения вестибулярного аппарата и рассудка, — так вот, около семидесяти процентов всего этого ужаса может никогда не наступить в вашей жизни или настигнуть вас лишь в самом ее конце. *Это огромный переворот в том, как вы будете жить и что из себя представлять.* Я сам успел столкнуться с первыми вестниками старения — когда у меня начались такие боли в суставах, что ходьба превратилась в пытку, а приподнять ногу на три дюйма, чтобы перешагнуть бордюр, отделяющий проезжую часть от тротуара, я нередко вообще не мог. Задумайтесь об этом. Задумайтесь о том, что когда-нибудь вы будете выпадать из кресла от малейшего толчка. *Да, так бывает, и нередко. Так было со мной. И будет и с вами. Обязательно. Однако так быть не должно.*

Несмотря на всю революционность этих положений, Гарри — который в данных вопросах чрезвычайно компетентен — может дать им блестящее научное обоснование. Вы еще об этом прочтете. От осознания возможностей, которые реально есть у каждого из нас, вполне способна закружиться голова. Я же буду рассказывать вам просто о жизни. Может, я и не настолько подходящая модель для женщин, как для мужчин, но на самом деле мужчины и женщины обычно оказываются вместе в этой лодке. Мои истории — о горнолыжных спусках, которые я предпринимал в семидесятилетнем возрасте, о трудных велокроссах и обо всем прочем — вполне могли бы быть рассказаны и женщиной. Множество женщин в моем возрасте делают то же самое. Большинству моих товарок по велогруппе больше шестидесяти лет, и в горах — что в Австрии, что в США — я постоянно встречаю женщин такого же возраста. На моем месте вполне могла бы быть женщина, и она говорила бы вам то же самое: рассказывала, как можно в эти годы быть *функционально* моложе, чем десять лет назад. Так что