

# СЪДЪРЖАНИЕ

|                            |    |
|----------------------------|----|
| ВЪВЕДЕНИЕ                  |    |
| Вашият бонус за дълголетие | 11 |

## ча ст пър ва

### НОВОТО ДЪЛГОЛЕТИЕ

|          |                                                           |    |
|----------|-----------------------------------------------------------|----|
| гла ва 1 | Да отпием от извора на младостта                          | 23 |
| гла ва 2 | Да се възползваме от положителните страни на дългия живот | 53 |
| гла ва 3 | Начертаване на пътя                                       | 81 |

## часть втора

### ХОЛИСТИЧНАТА РЕЦЕПТА ЗА СТАРЕЕНЕ БЕЗ ВЪЗРАСТ

|                 |                                                                    |     |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------|-----|
| глава 4         | Фитнес 2.0 – магическото решение                                   | 111 |
| глава 5         | Храната е гориво, храната е лекарство,<br>храната е удоволствие    | 152 |
| глава 6         | Магията на съня                                                    | 200 |
| глава 7         | Вие сте главният изпълнителен директор<br>на собственото си здраве | 231 |
| глава 8         | Хормоните са приятели и врагове                                    | 270 |
| глава 9         | Красив ум                                                          | 309 |
| глава 10        | Цел и връзка                                                       | 344 |
| глава 11        | Връзката между богатство и здраве                                  | 375 |
| следващи стъпки | Създайте своя план за действие<br>за стареене без възраст          | 415 |
|                 | Благодарности                                                      | 431 |
|                 | Бележки                                                            | 437 |

## ВЪВЕДЕНИЕ

### Вашият бонус за дълголетие

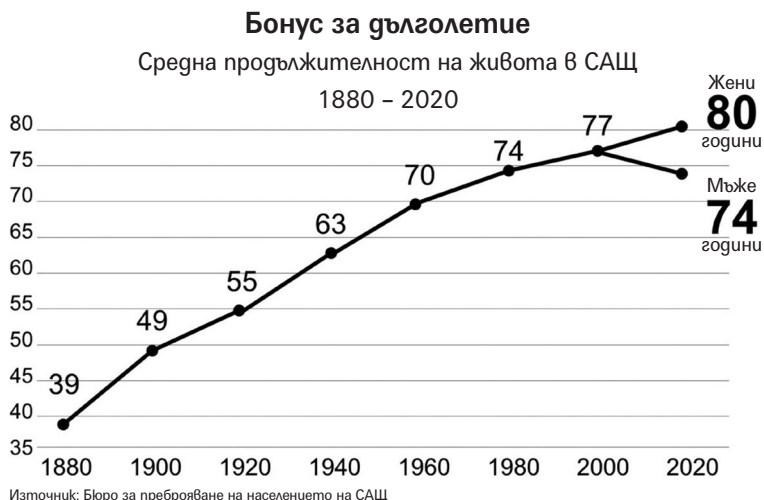
Вие, аз и цялото човечество сме в центъра на голям скок, който прави дълголетие. Просто казано, живеем много по-дълго от всякога, особено ние, жените... и невинаги сме добре подготвени за пътуването към по-продължителен живот.

До началото на XX в. повечето хора не са остарявали, а са умирали. Разбира се, някои са живели дълго, но те са били изключение, а не правило. В първия ден на XX в. – 1 януари 1900 г., средният американец е доживявал до 47-годишна възраст. До края на века средната продължителност на живота в Съединените щати нараства до 79 години, което добавя повече от три десетилетия. Пандемията от COVID-19 намали тази продължителност на живота с около две години, но се очаква през следващите едно-две десетилетия да се увеличи с още 5 до 10 години.

Предвид многобройните пробиви в медицината, технологиите и научните изследвания, които имат потенциала да предотвратят или да победят болестите, това число със сигурност ще се увеличи още повече от предвижданията. Невероятно е, че столетниците вече са най-бързо растящият сегмент от световното население.

Новината е още по-значима за жените, тъй като ние живеем средно с 6 години по-дълго от мъжете. Наричам тези

допълнителни години *бонус за дълголетие*. Сякаш сме спечелили от лотарията на дълголетие. Всъщност цели 80% от столетниците, които живеят днес, са жени. И е напълно възможно и вие да доживеете до 100.



Но този бонус има и тъмна страна и тя не е шега – както Джудит Лорбър и Лиза Джийн Мур посочват в книгата си *Телата според пола: Феминистки перспективи* (Gendered Bodies: Feminist Perspectives) – мъжете умират по-рано, но жените се разболяват повече. Продължителността на здравето ни – броят години, които живеем в добро здраве и жизненост – не съответства на тази на живота ни. Жените често прекарват повече години в лошо здраве в края на дните си, отколкото мъжете, дори когато се вземат предвид и отчетат повечето години, които обичайно живеят.

Крайният резултат е, че милиони жени прекарват последните години от живота си, борейки се с болки и страдания,

и се подлагат на все повече лечения на хронични дегенеративни заболявания като рак, сърдечни заболявания и диабет. И дори преди да достигнем последните си години, влагаме много време и енергия в притеснения, че в крайна сметка ще изхарчим спестените пари и ще бъдем в тежест на семействата си.

За съжаление, започнах да се чувствам така, когато навлязох в 60-те си години. Появиха се ужасни болки в тазобедрените стави и станаха толкова силни, че след десетилетия на активен и здравословен начин на живот ходех куцайки, което ме караше да се чувствам по-стара от хронологичната си възраст. Трудно ми беше да намеря реално решение за болката си. Притъпявах я с противовъзпалителни средства, продавани без рецепта, но знаех, че това не е дългосрочна стратегия. Експериментирах с масаж, акупунктура, терапии с богата на тромбоцити плазма (PRP) и почти всичко законно, с изключение на опиоиди, но всяко облекчение беше краткотрайно.

Съзнанието ми потъваше в мрачни дълбини, докато си представях всички преживявания, които щях да пропусна в по-късните си години – пътувания със семейството, походи с приятели и игри на пода с внуците (въпреки че тогава бяха само идея – и все още са).

Накрая – отчаяна, направих ядрено-магнитен резонанс. Той разкри ужасяваща картина. Поради генетична дисплазия на тазобедрените стави (за която не знаех) хрущялът ми беше износен до такава степен, че буквално двете тазобедрени стави бяха кост върху кост. При всяко движение костите се триеха една в друга, което предизвикваше още повече увреждания и непоносима болка. Дори хирурзите бяха изненадани, че виждат такъв екстреман случай при човек на моята

възраст – бях на 68 години, когато научих диагнозата – твърде млада възраст за това състояние.

Обикалях от лекар на лекар, опитвайки да открия правилните действия. Накрая попитах един от най-добрите ортопедични хирурзи – специалист по тазобедрена хирургия в Калифорнийския университет в Сан Франциско, какво би направил на мое място. Той каза:

– Бих оперирал и двете тазобедрени стави наведнъж чрез разрези през предната част на бедрата. И ще го направя при хирург, който не прави нищо друго освен операции на тазобедрени стави, специализиран в двустранното им заместване.

Послушах съвета му, но хирургът, когото намерих, имаше списък с чакащи пациенти за три месеца напред. Какво трябваше да правя през това време?

Когато попитах ортопедата си за съвет относно предварителното възстановяване – нещата, които мога да направя, за да се справя с болката, да продължа живота си и да се подготвя за успешна операция и възстановяване – той ми каза да си купя бастун. Мислех, че се шегува, но не бях права.

Бях убедена, че трябва да има по-добро решение. Започнах да се занимавам с йога и пилатес, за да укрепя допълнително центъра си. Поразрових се и научих, че възпалението е влошило болката. Потърсих съвет от няколко експерти – д-р Марк Хайман от Кливландската клиника и д-р Руди Танзи от Харвардския университет, които ми препоръчаха да опитам противовъзпалителна диета. Въпреки че мнозина от традиционната медицинска общност отхвърлят този вид начин на хранене като просто шумотевица или като твърде трудна за спазване, бях готова да опитам всичко. Изключих млечните продукти, глутена и повечето захар (противовъзпалителен начин на хранене, който сега все повече се препоръчва за здравето на мозъка през целия живот). В интерес на исти-

ната, единственото нещо, което не махнах, беше виното – нека бъда честна, просто се чувствам добре да изпия чаша вино в края на деня.

Това, което може да звучи като тъжен начин на живот – да се откажеш от всички тези видове храна – доведе до огромна победа: в рамките на 6 седмици всички болки в бедрата изчезнаха. Върнах си живота! Дори обмислях да не се подлагам на операцията, но *кост върху кост* не е добра основа за дългосрочно здраве.

Не спрях дотук. Продължих да изграждам плана за предварително възстановяване. Докато се задълбочавах, открих работата на пионери като Пеги Хъдълстън – психотерапевт и изследовател, която провежда обучение по осъзнатост в болница Brigham and Women's в Бостън. Тя ми показва как медитацията, утвържденията и мрежата от приятели и роднини могат да оптимизират устойчивостта и да ускорят възстановяването ми. Помогна ми да се убедя, че тялото, умът и духът са тясно свързани помежду си – както в болест, така и в здраве.

Когато най-накрая направиха двойната операция на тазобедрените стави, възстановяването ми беше забележително. Бях в болницата само една нощ, въпреки че ми казаха, че ще са поне три. В рамките на няколко дни започнах да ходя – включително да се качвам и слизам по стълби – без бастун или проходилка, въпреки че ме предупредиха, че ще се случи поне след няколко седмици. След един месец бях напълно възстановена и се върнах към обичайните си дейности. (Разбира се, говоря за своя индивидуален опит – за други, дори и с цялата предварителна подготовка на света, това може да не е резултатът.)

Дадох само един пример за способността на тялото да се възстановява след травми и болести – и дори да се възста-

новява след физическо и психическо увреждане, свързано с остаряването.

Сега, докато пиша този текст, на 73 години, се чувствам по-силна и по-издръжлива, отколкото на 68 или дори на 58. Въпреки че все още се храня предимно с противовъзпалителна храна, това не означава, че не си позволявам пица и сладолед. Правя го, но определено се чувствам малко по-болнава в ставите и с малко по-замъглено съзнание, когато го правя, което е добро напомняне да се върна към модела на хранене, който знам, че е най-добър за мен.

Преживяването затвърди това, което вече знаех – не можеш да стигнеш до 70-те си години, без да преживееш някои истински загости. Предполагам, че и вие вече сте го забелязали. Добрата новина е, че всички неща, които правите, за да се възползвате максимално от бонуса за дълголетие, ви правят по-устойчиви, независимо от това какво ви поднася животът.

## Защо написах тази книга

Аз съм не само жена, която се сблъсква със собственото си остаряване, но и 40-годишен ветеран в областта на стареенето и дълголетието. През 1986 г. със съпруга ми Кен основахме Age Wave, която дълго време се считаше за водещ мозъчен тръст и консултантска фирма в Северна Америка по въпросите на стареенето, дълголетието и пенсионирането. Макар че не съм лекар, финансов съветник или духовен гуру (разбира се, трябва да се консултирате с вашия лекар за всички здравословни проблеми, които имате, и с вашия финансов съветник за инвестиционните стратегии), аз съм лидер на

мнения, писател, изследовател, социолог и дългогодишен куратор на информация за дълголетието и остаряването в областта на здравето, психическото и емоционалното благополучие, пенсионирането, начина на живот и финансите.

Като пряк резултат от моята работа и от личния си опит, съм твърдо убедена, че жените трябва да водят настоящата революция на дълголетието, особено след като ние сме тези, които обикновено живеят по-дълго. Вярвам също, че колкото сме по-информирани, толкова по-активно можем да правим избори и да предприемаме действия, които да допринасят за по-добро здраве във всички области на живота.

Без да се занимаваме с медицински изследвания, през годините в Age Wave сме провели знакови проучвания с над 200 000 респонденти, безброй фокус групи по целия свят, интервюта с други водещи експерти и сме създали хиляди доклади, документи и бази данни. Работата в Age Wave ми дава пряк достъп до най-добрите изследователи и учени в широк спектър от области (включително медицина, психология и гериатрия), лекари и финансови специалисти. В тази книга ще споделя не само какво те препоръчват на своите пациенти и клиенти, но и това, което правят за себе си и което нашепват в ушите на жените, за които се грижат – техните лични рецепти за удължаване на здравето и продължителността на живота.

В тази книга препоръчвам определени продукти или услуги, които да ви помогнат да приложите информацията, включена в страниците ѝ, и които аз самата използвам или съм проучила. Не извличам никаква полза от продажбите на тези продукти.

## Защо трябва да прочетете тази книга

Време е ние, жените, да се научим как по-добре да се грижим за продължителността на здравето си, за да го съобразим с продължителността на живота си, така че по-дългият ни живот да бъде дар, а не проклятие. Ние, жените, можем да покажем на света как дългият живот може да се живее добре и какво може да се постигне през всички тези допълнителни години. За целта жените трябва да бъдат в центъра на разговора и да определят бъдещето на дълголетието. Жените имат силата да променят представата за дълголетието и остаряването за всички – да подчертаят даровете на дългия живот, като същевременно предприемат необходимите стъпки за предотвратяване, забавяне и свеждане до минимум на физическото и психическото влошаване. Тези често срещани ефекти на стареенето са най-големите недостатъци на дългия живот и пречат да видим пълната полза от дълголетието, което включва нашата мъдрост, опит, устойчивост и перспектива.

Как точно можем да се възползваме максимално от бонуса за дълголетие и да моделираме едно по-здравословно и жизнено стареене?

На тези страници ще научите – и което е по-важно – ще приемете истината, че до голяма степен можете да повлияете силно на продължителността на своето здраве и яснота на мозъка и може би дори на живота си.

Ще можете да създадете цялостна рецепта, която да направлява пътя ви към стареенето. Подходът, който излагам на тези страници, надхвърля значително основните принципи и признава взаимовръзката между нашето тяло, ум и дух; между нашето здраве и чувство за цел в живота; между на-

шето финансово благополучие и психическо и физическо здраве.

В края на краищата различните аспекти на живота не съществуват в отделни изолирани пространства. Ако не раздвижвате тялото си, психическото здраве и сънят ви могат да пострадат. Ако сте лишени от сън, апетитът и хормоните могат да излязат от строя. Ако сте притеснени за пари, това може да се отрази отрицателно на физическото и психическото здраве. Положителното преформулиране на тези истини е, че когато започнете да се грижите за един аспект от живота си, другите вероятно също ще се подобрят – като вълна, която повдига всички лодки.

## Как да използвате тази книга

Можете да започнете да се възползвате от предимствата на този подход в рамките на няколко седмици. Бързите успехи ще ви мотивират да продължите напред и да предприемете още стъпки към угоджаване на здравето и може би дори на продължителността на живота си. Във всяка глава съм включила практически съвети, техники и хитринки, които съм категоризирала според нивото на опит. Много от тях са безплатни и лесни за прилагане. Включвам и опцията *Ако направите едно нещо*, за да знаете най-простата и въздействаща стъпка, с която да започнете.

Осъзнавам, че създаването и добавянето на нови навици и модели е предизвикателство. Давам насоки как да адаптирате плана си за действие към това, което е осъществимо за вас сега – и как да го надграждате в хода на работата. Добрата новина е, че промяната, която можете да изпитате

от грижата за тези области на живота си, не е постепенна, а експоненциална. Това означава, че всяка промяна, която направите, ще ви даде повече енергия и вдъхновение да направите още една и още една. В края на краищата, колкото по-голям е броят на внимателно подбраните елементи, които добавяте към рецептата си, толкова по-богато и удовлетворяващо ще бъде готовото ви ястие.

Където и да се намирате по пътя на стареенето, никога не е късно да инвестирате в благосъстоянието си или да преоткриете себе си. Възможно е животът ви да става все по-добър с напредването на възрастта, особено когато сте отворени към идеята, че бонусът на дълголетие може да бъде възход, а не спад.

Да излизаме заедно!