

Замечательная книга для тех, кто желает знать, как продлить свою активную жизнедеятельность. Книга «Правила долголетия» — это ваш первый шаг к долголетию!

Николай Воробьев, генеральный директор Swiss Medica XXI Century S.A.

Дэн Бюттнер

Правила долголетия



9 уроков о том, как жить
долго и не болеть

Эту книгу хорошо дополняют:

Правила долголетия

Дэн Бюттнер

До смерти здоров

Эй Джей Джейкобс

Возраст счастья

Владимир Яковлев

Здоровые привычки

Лидия Ионова

Китайское исследование

Колин Кэмпбелл

Dan Buettner



The Blue Zones:

Lessons for Living Longer From the People Who've
Lived the Longest

National Geographic
Washington, D. C.

Дэн Бюттнер



Правила долголетия

9 уроков о том, как жить долго и не болеть

Перевод с английского Екатерины Бакушевой

3-е издание

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»
Москва, 2014

УДК 314.144
ББК 60.7
Б98

Бюттнер, Д.
Б98 Правила долголетия. 9 уроков о том, как жить долго и не болеть / Дэн Бюттнер; пер. с англ. Екатерины Бакушевой. — 3-е изд. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 208 с.

ISBN 978-5-91657-929-1

В основе этой книги лежит исследование долгожителей. Авторы выделили несколько географических зон, в которых люди живут значительно дольше, чем в среднем, и, применив научные методы, выяснили, что влияет на долголетие.

Неважно, где вы живете. Взяв на вооружение привычки долгожителей, вы качественно улучшите свою жизнь. Чтение этой книги подарит вам несколько дополнительных лет.

УДК 314.144
ББК 60.7

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

© Dan Buettner, 2008

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

ISBN 978-5-91657-929-1



ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	8
От автора. Приготовьтесь изменить свою жизнь.....	11
Глава первая. Вся правда о долголетию.....	19
Глава вторая. «Голубая зона» — Сардиния	30
Глава третья. «Голубая зона» — Окинава.....	56
Глава четвертая. «Голубая зона» — Америка.....	93
Глава пятая. «Голубая зона» — Коста-Рика	123
Глава шестая. Ваша персональная «голубая зона».....	161
Благодарности	188
К читателям.....	191
Об авторе.....	192



ПРЕДИСЛОВИЕ

Книга «Правила долголетия» — это тот хороший способ привлечь читателя в такую интересную науку, как геронтология. Книга построена на принципе «немногое — о многом и коротко — о главном». В книге затрагиваются такие вопросы, как: почему одни люди живут долго, тогда как другие нет? что нужно делать, что бы продлить жизнь? что делают для этого долгожители? Это лишь неполный перечень вопросов, на которые простым языком и интересным способом отвечает автор. Книга «Правила долголетия» полна простых тонкостей и наблюдений самих долгожителей. Вы не найдете здесь каких-то историй о невероятных усилиях со стороны долгожителей и новых теорий поддержания здоровья, которые непременно приведут вас к долголетию, здесь этого нет. Есть люди и правдивые рассказы о их долгой жизни. «Правила долголетия» — это диалог — сначала с долгожителем, потом с читателями. В книге множество историй реальных людей, которые, по сути, и не стремились к долголетию, они просто жили, работали, любили. То, что книга построена на диалогах с долгожителями, само по себе интересно, поскольку такой журнальный прием нечасто встретишь в книгах подобной тематики, при этом подобный способ изложения позволяет ощутить сопричастность к этим людям и этому проекту в целом. В книге идет описание людей разных культур, что дает нам в полной мере понять особенности долгожителей, их отношение к долгожительству, их секреты долгожительства.

С другой стороны, автор не забывает ссылаться на научные исследования и генетику, которая снижает шансы многих людей, сравнивая долгожительство с лотереей, в которую выигрывают немногие. Но все же у каждого есть возможность прожить чуть дольше своих предков, тем самым увеличив продолжительность жизни своих потомков. Так, читатель может начать придерживаться ряда универсальных правил всех долгожителей «голубых зон».

Сохраняя баланс между научным и общедоступным, книга будет интересна разным читателям, при этом каждый для себя что-то почерпнет.

Также автор не забыл упомянуть, что витамины и питательные вещества играют не последнюю роль в таком непростом деле, как долгожительство. Так, организм нуждается в недостающих ему витаминах и различных добавках, чтобы поддерживать активное долгожительство.

Прочитайте эту интереснейшую книгу и начните свой путь к долголетию!

*Николай Воробьев,
генеральный директор Swiss Medica XXI Century S.A.*

Обязательно прочтите, если хотите сохранить
молодость!

*Доктор Мехмет Оз, американский
телеведущий, кардиохирург, специалист
по здоровому образу жизни*



ОТ АВТОРА

Приготовьтесь изменить свою жизнь

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

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

Впервые о роли Окинавы с точки зрения долголетия я узнал несколько лет назад, когда демографические исследования показали, что этот остров входит в число тех мест на нашей планете, где отмечается наиболее высокая продолжительность жизни. Каким-то образом жители Окинавы доживали до ста лет в три раза чаще, чем американцы, в пять раз реже страдали от сердечных заболеваний и жили примерно на семь лет дольше. В чем же секрет их долгой и здоровой жизни?

Я прилетел на Окинаву в сопровождении небольшой съемочной группы, фотографа, трех писателей и специалиста по спутниковой связи, который помогал нам держать связь с четвертью миллиона школьников. Мы составили список геронтологов, демографов, знахарей,

шаманов и жриц, с которыми планировали пообщаться, а также самих долгожителей — живых свидетельств окинавского чуда.

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

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

Квест «Голубые зоны»

Через пять лет я вернулся на Окинаву с новой командой специалистов. Я только что написал статью «Секреты долголетия» для журнала National Geographic. В ней описывались три области на планете с самыми высокими показателями долголетия, которые мы окрестили «голубыми зонами». Демографы придумали этот термин в ходе изучения одного из регионов на острове Сардиния. Мы расширили его, включив другие области мира, где люди живут дольше других. В этом списке Окинава до сих пор занимает верхние строчки.

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

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

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

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

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

Мы поболтали пару минут, после чего я, разочарованный, повесил трубку. Нужно было искать другую кандидатуру. Но через пару дней Сайоко позвонила и неожиданно согласилась, понятия не имею почему. Я был безмерно рад ее возвращению в команду.

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

— Итак, мистер Дэн, давайте обсудим сроки.

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

Жизненные перемены

В середине проекта наша онлайн-аудитория проголосовала за поездку в крошечную деревню Огими, чтобы взять интервью у Уси Окусима, которой исполнилось 104 года. Мы с Сайоко были у нее в прошлый раз: она стала одной из героинь моей статьи в National Geographic. Эта женщина потрясла нас своей энергичностью, рассказав, как выращивает овощи на собственном огороде и устраивает вечеринки для друзей. Когда ей исполнилось 100 лет, она превратилась в любимицу СМИ. Создавалось такое впечатление, что к ней наведывались все новостные компании мира, включая CNN, Discovery Channel и BBC.

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

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

И она приложила ладонь к груди.

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

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

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

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

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

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

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

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

Возвращение к Уси

К Уси мы приехали после полудня. Женщина жила в традиционном для Окинавы деревянном доме с несколькими комнатами, отделенными друг от друга раздвижными дверьми из рисовой бумаги. На полу лежали циновки из рисовой соломы. Мы сняли обувь и вошли в дом. Хотя в Японии принято сидеть на полу, Уси, словно королева, величественно восседала на стуле в центре комнаты. Когда я познакомился с ней, о ней еще никто не знал. А теперь она стала знаменитостью — своего рода «далай-лама» долголетия. Одета в голубое кимоно, Уси кивком головы предложила нам сесть. Словно школьники вокруг учителя, мы расселись на полу. Я заметил, что Сайоко осталась на пороге. По какой-то причине ей не хотелось близко подходить к Уси.

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

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

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

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

От автора

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

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

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

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

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

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

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

Молча, но понимая Уси похлопала Сайоко по руке.

— Благословляю тебя, — сказала она.

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

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

Вековая мудрость

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

Мы собрали в книге уроки мудрости: подарок должителей, повествующий о насыщенной полноценной жизни. Они рассказывают обо всем: о том, как воспитывать детей и научиться нравиться окружающим, как разбогатеть и как обрести и сохранить любовь. От них мы узнаем, как создавать собственные «голубые зоны» и сделать свою жизнь долгой.

Когда речь заходит о научных достижениях в геронтологии, должители могут рассказать о том, как дожили до ста лет, не больше, чем двухметровый человек в состоянии поведать о том, как вырос

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

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

Рекордсменка

Родившись 21 февраля 1875 года, француженка Жанна Кальман прожила 122 года 164 дня. Она до конца своих дней сохраняла ясный ум и дееспособность и приписывала свое долголетие портувейну, оливковому маслу и чувству юмора.

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

Уроки долголетия

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

Потом мы с вами отправимся в «голубые зоны» — районы планеты с высокими показателями долголетия: регион Барбаджа на острове

Сардиния в Италии, Окинава в Японии, община Лома Линда в Калифорнии и полуостров Никоя в Коста-Рике. В каждом из этих мест существует своя культура, проложившая уникальный путь к долголетию. Мы познакомимся с такими звездами долгожительства, как Уси, и экспертами, изучающими их быт и культуру. Покажем, как сочетание истории, генетики и традиций оказало воздействие на продолжительность жизни населения каждого из этих регионов. Мы разложим их уклад жизни на составляющие и предоставим науке возможность объяснить, почему эти люди живут дольше.

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

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

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

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

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



ГЛАВА ПЕРВАЯ

Вся правда о долголетию

Возможно, вы теряете десять лет
полноценной жизни

Высадившийся на северо-восточном побережье Флориды 2 апреля 1513 года Хуан Понсе де Леон, по слухам, искал Фонтан молодости — легендарный источник, даровавший вечную жизнь. Сегодня специалисты уверены: история не так проста, как кажется. Испанский путешественник отправился на изучение земель севернее Багамских островов, потому что Испания восстановила сына Христофора Колумба, Диего, в статусе военного губернатора, сместив с этой должности самого Понсе де Леона. Тем не менее легенда, объясняющая путешествие де Леона, прочно прижилась.

Идея волшебного источника долголетия до сих пор не утратила своей привлекательности. Даже сегодня, пять столетий спустя, шарлатаны и глупцы с ослиным упрямством продолжают поиски своей цели, замаскированной под таблетку, диету или медицинскую процедуру. В решительной попытке раз и навсегда заткнуть рот шарлатанам демограф Джей Ольшанский из Иллинойского университета в Чикаго вместе с 50 крупнейшими мировыми специалистами в 2002 году издали обращение, сформулировав его максимально прямолинейно.

«Наша позиция по этому вопросу однозначна, — писали они. — Никакие хирургические процедуры, изменения образа жизни, витамины, антиоксиданты, гормоны или методы геной инженерии из имеющихся на сегодня не доказали способность влиять на процесс старения».

Суровая реальность такова: у процесса старения есть лишь педаль газа. Нам еще только предстоит узнать, существуют ли тормоза. Самое

большее, что мы можем сделать, — не давить на педаль газа слишком сильно и не ускорять процесс старения. Среднестатистический американец, надо признать, со своей сумасшедшей и бурной жизнью давит на эту педаль что есть мочи.

Наша книга знакомит читателей с лучшими мировыми традициями сохранения здоровья и долголетия и рассказывает, как применить их в жизни. Многие из нас обладают бóльшим контролем над продолжительностью жизни, чем нам кажется. По утверждениям специалистов, правильный образ жизни может прибавить по меньшей мере десять лет и спасти от некоторых заболеваний, убивающих нас раньше времени. А это дополнительное десятилетие полноценной жизни!

Чтобы раскрыть секреты долголетия, наша команда демографов, медиков и журналистов обратилась непосредственно к источникам. Мы отправились в «голубые зоны» — четыре уголка планеты, где удивительно многим удается жить долго и избегать многих заболеваний, убивающих американцев. В этих районах люди доживают до ста лет в три раза чаще, чем в других местах.

В каждой из «голубых зон» мы заполняли формуляр, разработанный вместе с Национальным институтом старения, для выявления образа жизни, который помог бы объяснить феномен долголетия в этой области: что жители едят, какова их физическая активность, как строится их жизнь в коллективе, какими методами традиционной медицины они пользуются и т. д. Мы искали общие знаменатели — привычки и традиции, общие для всех четырех местностей, — и в результате получили межкультурную выжимку из лучших привычек, связанных со здоровьем, то есть фактически вывели формулу долголетия.

Пионер долголетия

В 1950 году итальянец Луиджи Корнаро написал один из первых «бестселлеров», посвященных долголетию, под названием «Искусство жить долго» (The Art of Living Long). В этой книге говорилось, что умеренность продлевает жизнь. Она была переведена на французский, английский, нидерландский и немецкий языки. Точный возраст самого Корнаро неизвестен, по различным источникам, он прожил не меньше 90 лет и, возможно, даже больше.

Вот чему учат нас «голубые зоны»: если вы можете существенно повысить качество жизни, то сможете отвоевать дополнительные десять лет полноценной жизни, которых в противном случае вы бы

лишились. Оптимальный способ повысить качество жизни? Перенять традиции, обнаруженные нами в каждой из «голубых зон».

О старении

В совокупности «голубые зоны» преподносят нам девять уроков о долгой и здоровой жизни. Но прежде чем углубляться в подробности, необходимо разобраться, как происходит процесс старения, и прояснить некоторые основные принципы и определения. На сколько лет может рассчитывать каждый из нас? Что происходит с нашим организмом с годами? Почему мы не можем принять таблетку, чтобы продлить свою жизнь? Как прожить дольше? Как прожить более здоровую жизнь? И почему изменение образа жизни может прибавить нам несколько лет?

В поисках ответов на эти и другие вопросы я попросил мировых экспертов поделиться результатами своих исследований. Все вместе эти ученые составляют элиту в области биологии, гериатрии и науки долголетия.

Стивен Остед, доктор философии, изучает клеточные и молекулярные механизмы старения в Центре здоровья Техасского университета в Сан-Антонио. Профессор Центра долголетия и старения имени Сэма и Энн Баршоп, он является автором книги «Почему мы стареем. Какая наука изучает путешествие тела по жизни» (Why We Age: What Science is Discovering About the Body's Journey Through Life).

Роберт Батлер, доктор медицины, занимает должность президента и исполнительного директора Международного центра долголетия США, обосновавшегося в Нью-Йорке. Профессор в области гериатрии и развития взрослых медицинского центра «Маунт-Синай», он является автором книги «Зачем выживать: как живет пожилым людям в Америке» (Why Survive: Being Old in America).

Джек Гуральник, доктор философии, руководитель лаборатории эпидемиологии, демографии и биометрии Национального института старения в Бетесде, штат Мэриленд.

Роберт Кейн, доктор медицины, директор Центра старения и Образовательного гериатрического центра Миннесоты в Миннеаполисе. Профессор Школы общественного здравоохранения, где возглавляет кафедру долгосрочного медицинского ухода и старения.

Томас Перлс, доктор медицины, магистр здравоохранения, директор проекта по изучению долгожителей (New England Centenarian Study), адъюнкт-профессор медицины и гериатрии Медицинской школы

Бостонского университета, автор книги «Дожить до 100: как жить на полную силу в любом возрасте» (Living to 100: Lessons in Living to Your Maximum Potential at Any Age).

Я встречался с каждым из этих специалистов и задавал им одни и те же вопросы. А затем отобрал самые лучшие ответы на каждый вопрос. Вот что они мне поведали.

Что же представляет собой процесс старения?

Роберт Кейн: Это очень глубокий вопрос. Старение начинается с момента рождения. Если вдуматься, в пределах каждого вида идет непрерывное развитие. Процесс старения можно представить как равновесие между индивидуумом и окружающей средой. В сущности, старение связано с нарушением механизмов адаптации, утратой внутреннего контроля и равновесия.

С детского возраста наши характерные особенности постепенно меняются. Дети очень уязвимы перед окружающей средой и нуждаются в защите. Пик зрелости человека приходится на 25 лет. Какое-то время в организме не происходит никаких изменений, а затем, примерно с 45 лет, наши силы идут на убыль. Кто-то возразит, что здоровье начинает ухудшаться уже в 30-летнем возрасте. Все зависит от того, какую внутреннюю систему изучать.

Старость — это период, когда равновесие склоняется в сторону окружающей среды и пожилые люди уже не могут заботиться о себе. Нemoцность, которую мы связываем со старостью, служит признаком потери независимости, неспособности противостоять внешнему давлению и стрессу.

Старение сопровождается как позитивными, так и негативными изменениями. Геронтологи определяют старение как риск смерти. Безотносительно к наличию заболеваний, человеческая жизнь имеет пределы, всегда есть риск умереть. В большинстве случаев с возрастом риск увеличивается. На продолжительность жизни, помимо старения, оказывают влияние и другие факторы. Старение, конечно, не единственный определяющий фактор, но это, вне всяких сомнений, коренное изменение, затрагивающее все аспекты жизни. Люди постоянно ищут биологические признаки старения, но до сих пор не удалось обнаружить постоянных и независимых от болезней показателей.

Например, во внимание принимается потеря способности хрусталика глаза изменять кривизну. С возрастом, примерно с 40 лет,

у большинства людей начинает развиваться дальновзоркость. Но поскольку она появляется не у всех, ее нельзя считать универсальным признаком. Седина в волосах, уменьшение коллагена в коже — эти изменения непосредственно связаны со старением. С возрастом состав тела меняется. На этот процесс определенно можно повлиять с помощью физических упражнений и диет, но постепенно мы все равно теряем мышечную массу и набираем вес. Иммунная система также подвергается возрастным изменениям, но это явление опять-таки не носит универсального характера и поэтому не может считаться характерным признаком старения.

Стивен Остед: Я бы определил старение как постепенную утрату физических и умственных способностей, будь то умение бегать, думать и т. д. Это постепенная потеря способностей выполнять все те действия, что раньше давались тебе без труда. В целом это означает, что люди не могут вечно сохранять физическую целостность.

Роберт Кейн: Существует несколько теорий старения. Согласно одной из них, некоторые гены то «включаются», то «выключаются», либо повышая качество жизни, либо ускоряя старение. По другой теории, так называемому «синдрому мусорной свалки», в процессе жизни мы накапливаем различные токсины, в результате чего стареем.

И здесь возникает вопрос: почему же в организме накапливаются токсины? Вероятно, это происходит потому, что некоторые внутриклеточные механизмы в тот или иной момент перестают функционировать. Так что же такое токсины: признак старения или лишь симптом, сопутствующий биологическому процессу, который, предположительно, подчинен неким генетическим часам нашего организма? Говоря по правде, мы не знаем.

Какова средняя продолжительность жизни американцев?

Роберт Кейн: Я бы сказал, что у современного 30-летнего человека в зависимости от пола есть реальный шанс дожить примерно до 80 или 80 с небольшим. Исключив основные факторы риска — сердечные заболевания, рак и инсульт, — можно увеличить этот срок, думаю, лет на 5–10.

Том Перлс: В представлении большинства наш организм — словно автомобиль, способный проехать 100 тысяч миль. Только некоторые «машины» с правильным составом генов могут проехать 150 тысяч миль или даже больше. Но и они со временем выходят из строя, даже

при хорошем техническом обслуживании. Физический износ приводит к немощности. Наехав на дороге на серьезное препятствие, им все сложнее удержать равновесие. Рано или поздно наступает момент, когда равновесие удержать невозможно — наступает смерть.

Каковы шансы дожить до 100 лет?

Джек Гуральник: Они, конечно, невелики, вероятно, менее 1 процента. Опять-таки при расчетах следует руководствоваться вашим теперешним возрастом. Оценка для младенцев отличается от оценки человека, которому уже стукнуло 80. Более того, серьезную роль играет и состояние здоровья. Большинство долгожителей в 80 лет могли похвастаться неплохим здоровьем.

Том Перлс: Достижение 100-летнего рубежа я нередко сравниваю с угадыванием всех пяти чисел в лотерею: шансы весьма невелики. Если ваши предки отличались крепким здоровьем и долголетием, ваши шансы увеличиваются.

Факт роста числа долгожителей частично объясняется более качественным слежением за повышением кровяного давления. Этот важный момент нельзя оставлять на волю случая.

Еще один фактор, с которым мы ведем весьма успешную борьбу, — высокая детская смертность. С повышением качества здравоохранения — снабжение чистой водой, более длительный период обучения, более высокий социально-экономический статус — число шансов растет.

О достижении столетия лучше всего думать в таком ключе: «Чем старше вы становитесь, тем здоровее нужно быть».

Стивен Остед: Вопрос заключается вот в чем — и здесь, по моему мнению, исключительно важную роль играют привычки, связанные со здоровьем, — если вы доживете до 100 лет, в каком состоянии вы хотите встретить сотый день рождения? Прикованным к кровати и неспособным позаботиться о себе? Или в достаточной степени независимым и активным? В моем представлении здоровый образ жизни может существенно повлиять на это.

Есть ли таблетка, которая может продлить жизнь?

Роберт Кейн: Существует множество всяческих чудодейственных средств. Но эффективность ни одного из них не доказана. Ни одно из них не прошло всесторонних испытаний, идет ли речь о гормоне роста человека или об антиоксидантах. Ни одно мало-мальски серьезное исследование этих средств не дало никаких результатов. Это вовсе не означает отсутствия новых открытий в ближайшем будущем, но в настоящий момент они не предвидятся.

Роберт Батлер: При применении ДГЭА (дегидроэпиандростерона), гормона роста человека и мелатонина нужно проявлять максимальную осторожность, так как эти средства остаются весьма спорными. При использовании гормона роста человека люди прибавляют в весе. Однако мышечная масса при этом не увеличивается. Прибавление в весе сопровождается гипертрофией сердца, избыточным накоплением жидкости в организме и другими проблемами. И конечно, не стоит забывать о таком заболевании, как акромегалия, которое характеризуется избытком гормона роста у человека. ДГЭА многие годы называли «мусорным гормоном». В организме он превращается в эстроген и тестостерон. Большинство исследований этих гормонов проводилось в очень короткие сроки — от шести месяцев до года. Поэтому их долгосрочное действие должным образом не изучено.

Задумайтесь вот над чем. Если бы антиоксиданты были настолько полезны, целое поколение, выросшее на батончиках Twinkies, хлебе Wonder Bread и других продуктах, напичканных антиоксидантами (чтобы они долго хранились и не портились), никогда бы не старело.

Главные убийцы

Болезни сердца: Основная причина смертности среди американцев.

Рак: Держит второе место по смертности в США.

Профилактика: Центры по контролю и профилактике заболеваний рекомендуют вести здоровый образ жизни, регулярно проводить медицинские обследования и сдавать анализы.

Наиболее опытными специалистами по гормонам являются Марк Блэкман из Медицинского центра ветеранов в Вашингтоне и Митчелл Харман из исследовательского института долголетия «Кронос» в Фениксе. Им принадлежат наиболее обстоятельные и, вероятно, лучшие исследования по гормонам на сегодня.

Есть ли польза от витаминных добавок?

Роберт Батлер: Разумеется, необходимо удовлетворять суточную потребность организма в витаминах. Но злоупотреблять ими не следует. Национальный институт старения изучал витамин Е в надежде, что тот поможет в лечении болезни Альцгеймера. Однако надежды не оправдались.

Поэтому считаю, что здесь, как и во многих других вещах, дело не в количестве, а в том, что можно назвать пропорциональностью, или обычным здравым смыслом. Люди склонны считать, что чем больше поливитаминов они потребляют, тем лучше. Но, к сожалению, это не так.

В большинстве случаев для удовлетворения ежедневной потребности в витаминах достаточно съесть 6–9 порций фруктов и овощей в день. Мало кто следует этому совету. И почему бы не обеспечить свой организм дешевыми и доступными поливитаминами? Если вы мужчина в возрасте, откажитесь от добавок с железом, поскольку железо накапливается в сердце и может вызвать гемосидероз. Ищите добавки, не содержащие железо, которые предназначены специально для мужчин.

Существует ли особая диета, способствующая долголетию?

Роберт Кейн: Разумное питание более чем оправданно. Но не думаю, что обязательно нужно становиться вегетарианцем. Одно из условий здорового образа жизни — умеренность во всем. Умеренность в питании — это потребление необходимого количества калорий, которые грамотно распределяются между углеводами, белками и жирами. Потребление тех продуктов, которые действительно полезны. О несомненном вреде некоторых продуктов мы все слышаны. В фастфуде нет ничего полезного. Нам нравится многое, что нам вредно: соль, сахар, жир. В людях как будто изначально заложено саморазрушение, по крайней мере когда дело касается еды. Самое лучшее питание — умеренное. Вы наверняка слышали о людях, которые питаются исключительно бобовыми и зеленым салатом, и, возможно, в этом нет ничего плохого. Но я не считаю такой рацион необходимым. Организм нуждается в определенном количестве мяса, но ведь стоит учитывать и размер порций — американские они или европейские. Едите ли вы мясо несколько раз в неделю или каждый день по два раза? Употребляете ли вы жирное мясо? Или постное?

Лично я вернулся бы к умеренности. Предположим, в 20 лет вы были в хорошей форме. Сохранив прежний вес, вы будете и в дальнейшем прекрасно выглядеть. Но дело вот в чем: в 20 лет вы можете есть любую гадость и сохранять свой вес, потому что физически вы более активны и ваш организм легче восстанавливается. С возрастом способность к восстановлению утрачивается. Поэтому вы больше подвержены вредным привычкам, чем в молодости.

Что может прибавить годы жизни?

Роберт Кейн: Вместо того чтобы заниматься физическими упражнениями ради самих упражнений, попробуйте внести коррективы в свой образ жизни. Откажитесь от машины, пересядьте на велосипед. Прогуляйтесь в магазин пешком. Вместо лифта воспользуйтесь лестницей. Пусть физическая нагрузка станет неотъемлемой частью жизни. Скорее всего, эти привычки закрепятся надолго.

Самое главное — постоянство. Наш энтузиазм, характерный для попытки вести здоровый образ жизни — обычно предпринимаемой после какого-нибудь несчастного случая, когда мы пытаемся отвести нависшую над нами угрозу смерти, — быстро гаснет. Мы придумываем всяческие отговорки и оправдания.

Второй мой совет: не увлекайтесь курением. Самое серьезное препятствие на пути к здоровому образу жизни — это курение. Оно сводит на нет все остальные шаги. После отказа от курения я бы посоветовал вам руководствоваться умеренностью и не забывать о ежедневной физической нагрузке для поддержания нужного веса.

Курение и кожа

Наиболее частой причиной смерти и роста заболеваний в США служит курение. Помимо вреда для внутренних органов курение вызывает преждевременное старение кожи, из-за чего люди выглядят старше своего возраста. Недавние исследования показали, что кожа курильщика отличается большим количеством морщин и прочими признаками преждевременного старения. Причины до сих пор исследуются.

Помогает ли посещение тренажерного зала?

Роберт Кейн: Физические нагрузки выполняют несколько функций. Упражнения на укрепление сердечно-сосудистой системы, которые называются аэробикой, способствуют лучшей транспортировке кислорода ко всем частям тела. Аэробика предполагает интенсивные нагрузки и увеличение частоты сердечных сокращений. Плавание — хороший пример подобного вида упражнений.

Существуют еще и антигравитационные упражнения. Если вы, к примеру, стремитесь предотвратить остеопороз, плавание не лучший вариант, поскольку оно не укрепляет кости. Улучшению костного метаболизма способствуют упражнения на сопротивление гравитации, например ходьба.

Есть еще упражнения на укрепление вестибулярного аппарата. Большой популярностью пользуются тай-цзи и йога. Эти виды упражнений уменьшают риск падений.

Стоит упомянуть также силовые упражнения. Их выполняют все — от тяжелоатлетов, которым свойственно нездоровое увлечение чрезмерным увеличением мышечной массы, до людей, которые ограничиваются простыми упражнениями, укрепляющими мышцы.

Результаты исследований показывают, что умеренная и регулярная физическая нагрузка оказывает благотворное воздействие. Известно, что люди, участвующие в марафонах, обладают более крепкой сердечно-сосудистой системой, чем те, кто не увлекается бегом. Можно подумать, что чем больше мы бегаем, тем лучше. Однако чрезмерно интенсивный бег негативно сказывается на суставах. Поэтому у марафонцев хорошая сердечно-сосудистая система, но плохие суставы. Но, если говорить честно, 30–60 минут упражнений минимум пять раз в неделю пойдут вам только на пользу. Совсем необязательно выполнять их все за один заход, хотя это все-таки оптимальный вариант. Было бы здорово, если бы вам удалось заниматься физкультурой на регулярной основе.

Как максимально увеличить число полноценно прожитых лет?

Роберт Кейн: Опять-таки этот вопрос заключает в себе два разных вопроса. Как долго я смогу прожить? Насколько полноценную жизнь смогу вести? Не всякий стремится прожить два лишних года на аппарате жизнеобеспечения. Скорее, вопрос звучит так: можно ли отсрочить потерю дееспособности? «Полноценная жизнь» очень важна для людей.

Вот мои рекомендации для, скажем так, счастливого старения. Первое — не терять связи с обществом. Как правило, люди получают удовольствие от общения с окружающими, в особенности с теми, кому они небезразличны. Общение дарит нам ощущение благополучия, независимо от того, повышает ли оно уровень эндорфина или снижает уровень кортизола. Почему — неизвестно. Ученые ищут биологические признаки, но пока безуспешно. Но это ощущение определенно делает нашу жизнь более значимой, осмысленной.

Многим помогает осознание того факта, что они занимаются интересным или полезным делом. Конечно, у людей разные увлечения и пристрастия. Говорят, что трудоголики чаще страдают от заболеваний, вызванных стрессом. Но нет доказательств, что трудоголики склонны к таким заболеваниям, если получают удовольствие от своей работы. Если ими движут внешние обстоятельства и потребность заработать больше денег, стресса не избежать, и в этом, вероятно, мало пользы. Увлечения — штука сугубо индивидуальная.

Например, нельзя утверждать, что поддержка семьи всегда необходима людям, поскольку такая поддержка нужна одним и не нужна другим. Одни получают колоссальное удовольствие, находясь в кругу семьи. А другие испытывают сильное беспокойство и нервозность рядом с родными. Это сложная модель, все элементы которой тесно взаимосвязаны.

Но если мы говорим о том, что дает вам ощущение реализованности, качественной жизни, собственной значимости, ощущение того, что тебя любят, — все это очень приятные чувства.

Том Перлс: Верный шаг к долголетию — отказ от шарлатанских методов борьбы со старением.

Порой нас пугают превратным и уродливым образом старого человека, пытаясь заставить беспокоиться собственной старостью. Или утверждают, что в состоянии остановить и даже повернуть вспять процесс старения. Ни на чем не основанные заявления! Многие мнят себя великими целителями или учеными, убеждая, что могут остановить процесс старения. Уверяю вас, настоящим ученым это не под силу. Так что же побуждает общество верить в подобные заявления?

Все это по большей части шарлатанство и чистой воды надувательство. Предлагаемые средства обойдутся вам в кругленькую сумму, но ничем не помогут, а в некоторых случаях могут даже навредить. Не поддавайтесь обману. Шарлатаны просто пытаются заработать на вас. Наиболее действенный метод — следовать образу жизни людей, которые на деле живут дольше и счастливее, — людей, подобных тем, что проживают в «голубых зонах».

Мы отправляемся в «голубые зоны»

Мы снова вернулись к проекту «Голубые зоны». За семь лет наша компания объехала весь земной шар, по несколько раз побывав в каждой из четырех «голубых зон» и встретившись с замечательными людьми, проживающими в этих регионах. И каждый раз мы подтверждали заявленный долгожителями возраст, беседовали с ними и местными специалистами-медиками, методично изучали уклад жизни, привычки и традиции.

Каждая «голубая зона» предлагала свой рецепт долголетия, но, как в результате выяснилось, базовые составляющие были везде одинаковыми. Эти общие принципы — девять секретов долголетия — прочно укоренились в изучаемых нами культурах. Наверное, и мы искали фонтан молодости, хотя источник этого фонтана — не в земле, а в столетиях, наполненных пробами и ошибками.

Наше путешествие началось с маленького острова, расположенного неподалеку от побережья Италии.



ГЛАВА ВТОРАЯ

«Голубая зона» — Сардиния

Здесь живут сильные женщины,
семья — на первом месте, а из-под крутых холмов
ключом бьет здоровье

Сардиния

Страна: Италия

Местоположение: остров в 190 км западнее материковой части Италии

Население: 1,6 млн человек

В октябре 1999 года худощавый врач-очкарик и специалист по медицинской статистике по имени Джанни Пес сделал на международной конференции по вопросам долголетия, проходившей в Монпелье, удивительный доклад. Предыдущие пять лет он наблюдал 1000 сардинских долгожителей и лично обследовал примерно 200 из них. И он отметил любопытный факт: большое число мужчин-долгожителей в горном регионе Барбаджа — области, по форме напоминающей почку, в провинции Ольястра. Здесь люди живут намного дольше, чем во всей Италии, да и, пожалуй, во всем мире.

В одной деревне с населением 2500 человек Джанни Пес обнаружил семь долгожителей — поразительное число, учитывая, что соотношение долгожителей в США составляет примерно 1:5000. «Демографы скептически отнеслись к услышанному», — вспоминает Пес. Слишком свежи в их памяти были заявления о долгожителях в Грузии, пакистанской долине Хунза и долине Вилкабамба в Эквадоре, которые оказались преувеличением, основанным на ложных данных. «Мне пришлось немало потрудиться, чтобы убедить их», — признается Пес.

Среди присутствующих был и доктор Мишель Пулен, бельгийский демограф, последние 15 лет посвятивший изучению регионов мира, где люди живут дольше других. Помимо прочего, он участвовал в разработке широко используемой методики подтверждения возраста, которую с успехом использовал в Европе и некоторых частях Азии.

«Я не мог поверить, — впоследствии рассказывал мне Пулен. — Число долгожителей на Сардинии было неправдоподобно велико. Я подозревал, что дело в неточных данных. И меня отправили добыть подтверждения. Поскольку я и так собирался в Италию, то согласился все проверить».

Доброе имя долгожителя

К моменту его прибытия на Сардинию в январе 2000 года до деревни Арзана дошли слухи, что ее называют местом с необычайно высокой концентрацией долгожителей. Жители деревни устроили церемонию чествования четырех из них. «Они пригласили меня принять участие в празднике, но пока я не располагал точными данными, — рассказывал Пулен. — Я не мог публично признать в них долгожителей. Я ведь ученый, поэтому без подтвержденных данных не имею права делать никаких выводов.

Но за полчаса до церемонии я зашел в муниципалитет взглянуть на записи о рождении и смерти и тут же обнаружил некоторые предварительные свидетельства точности и аккуратности документов. Я начал верить выкладкам Джанни, поэтому решил принять участие в церемонии и организовать масштабное исследование, призванное доказать исключительное долголетие мужчин на Сардинии».

Через три месяца состоялся первый из десяти визитов Пулена на Сардинию, в ходе которого он собирал данные и встречался с долгожителями. Он посетил более сорока районов с целью расчета так называемого Индекса исключительного долголетия (ИИД). Этот индекс учитывал регистрацию рождения и смерти всех людей, родившихся между 1880 и 1900 годами. Постепенно он собрал доказательства о феноменально высоком ИИД, характерном для данного региона. Отобрав районы с наибольшим процентом долгожителей, он обвел их на карте синими чернилами — так родился термин «голубые зоны», который впоследствии прижился среди демографов.

Четырьмя годами позднее Пулен, Пес и шесть их коллег опубликовали статью в журнале *Experimental Gerontology*, в которой обозначили

Барбаджу как регион, где проживают некоторые самые долгоживущие люди Сардинии. Феномен «голубых зон» связан прежде всего с мужчинами, отмечали авторы. Эти люди сохраняли дееспособность намного дольше других. В самых развитых странах мира соотношение женщин и мужчин среди долгожителей составляло 4:1. Здесь же оно равнялось 1:1.

Исследование показало, что географическое распределение долголетия на Сардинии не отличалось однородностью. В одном регионе — «голубой зоне» Барбаджа — вероятность дожить до ста лет была значительно выше, чем в других частях острова. Эта область исключительного долголетия была расположена в горном районе, находившемся до недавнего времени в относительной изоляции. «Специфический механизм, в силу которого люди, проживающие на данной территории, чаще доживают до весьма преклонного возраста, остается неизвестным», — заключили исследователи.

Как демограф, Пулен при описании населения опирался на конкретные факты, не делая никаких выводов. Помимо указания на другие области исключительного долголетия, существующие в горных районах, в его статье не предпринималось попыток объяснить, почему жители данной «голубой зоны» жили так долго. По мнению Пулена, разгадка этой тайны требовала многоаспектного подхода к истории, рациону и укладу жизни населения этой области. Испытывали ли жители данного региона стресс? Если да, каким образом они с ним боролись? Играла ли какую-нибудь роль религия? Традиционная медицина? Чистый воздух? Состав воды? Хранила ли «голубая зона» секреты, которые помогли бы всем людям жить дольше?

Начало изучения «голубых зон»

В октябре 2004 года мы вместе с фотографом National Geographic Дэвидом Маклейном приземлились в Сассари, университетском городке вблизи северо-западного побережья Сардинии. Мы хотели проникнуть в тайну «голубых зон». Нас сопровождали два молодых итальянских журналиста — Джанлука Колла и Мариса Монтебелла: они помогли нам беседовать с людьми, переводили, организовывали транспорт и техническое оснащение. Мы намеревались взять интервью у двадцати долгожителей, олицетворявших собой культуру долголетия «голубых зон». Из материала, собранного в ходе интервью, планировалось выделить культурные характеристики, затем встретиться с местными

экспертами, которые могли бы объяснить, каким образом эти характеристики влияют на экстраординарное долголетие жителей острова.

К счастью для нас, в университете Сассари преподавал генетику антрополог, учившийся в Стэнфордском университете, доктор Паоло Франкалаччи. «Пожалуйста, зовите меня Паоло», — заявил он в первый день знакомства. Молодой энергичный профессор с длинными каштановыми волосами, одетый в голубые джинсы, твидовый пиджак и рубашку с расстегнутым воротником, провел меня по узким мощеным улочкам города Альгеро мимо большой пиццерии с фонтаном и уличных кафе напрямик в тускло освещенный бар с 400-летней историей. Мы уселись на скамьях за угловым столиком и заказали по кружке пива. Человек невероятного интеллекта, Франкалаччи принадлежит к тому редкому типу ученых, кто умеет доступно объяснить сложные понятия, сопровождая свои объяснения бурной жестикуляцией.

По его собственному признанию, он, еще будучи студентом-биологом в университете Пизы, заинтересовался эволюцией человечества. Движимый этим интересом, он устроился в лабораторию известного генетика Луиджи Лука Кавалли-Сфорца в Стэнфорде, где изучал население разных стран, анализируя их гены. Он специализировался на анализе митохондриальной ДНК с целью определения происхождения людей — живых или мертвых. Изучая мумии, найденные в китайской пустыне Такла-Макан, он установил, что они имели индоевропейское происхождение. Это открытие принесло ему известность.

«Половину хромосом мы получаем от матери, половину — от отца, — поясняет Паоло, и его руки летают в воздухе, словно он дирижирует оркестром. — Другими словами, каждый ген мы получаем в двух копиях, по одной от каждого родителя, и эти две копии взаимодействуют друг с другом. Правда, это не относится к двум маленьким участкам ДНК: Y-хромосоме, передающейся от мужчины к мужчине (у женщин ее нет), и митохондриальной ДНК, передающейся от женщины к женщине (у мужчин она присутствует, но они не могут передавать ее потомству). Эта особенность облегчает попытки проследить историю населения по женщинам (в случае митохондриальной ДНК) или мужчинам (в случае Y-хромосомы) к предкам-основателям. Используя ДНК, мы смогли проследить происхождение каждого человека до первых предков по материнской линии».

Франкалаччи воспользовался этим методом и на Сардинии, проследив происхождение ее жителей 14 тысяч лет назад. Тогда планета еще только отогревалась после ледникового периода. По мере таяния

снегов небольшая группа генетически близких людей из Иберии сошла с Пиренеев и отправилась к Средиземному морю. Они двигались вдоль побережья на восток через территории, известные нынче как Французская Ривьера и Тоскана, а затем через море переправились на Корсику, где сделали короткую остановку. Осели они на побережье Сардинии у подножия гор.

«Восемнадцать тысяч лет назад во время так называемого ледникового максимума люди в Европе могли выжить только на двух «спасительных островках»: в Иберии и на Балканах», — продолжал рассказывать Паоло. После отступления ледников и потепления климата люди стали заново заселять Европу. Они двинулись на запад с Балканского полуострова и на восток с Пиренейского полуострова. Сардиния была заселена исключительно иберийской волной — людьми с Y-хромосомной линией наследования M26.

«Этот генетический маркер M26 обнаружен у 35 процентов современных жителей Сардинии и редко встречается за ее пределами», — утверждает Франкалаччи. Учитывая генетическую чистоту населения этой «голубой зоны», он предположил, что первые сардинцы не смешивались с другими средиземноморскими народами. Они, скорее всего, занимались рыбалкой, охотой и собирательством. Сельское хозяйство появилось на Сардинии около 6–7 тысяч лет назад вместе с неолитическими людьми из Леванта, где земледелие возникло минимум на три тысячи лет раньше.

«Наши данные по Y-хромосоме предполагают, что контакты с людьми из Леванта носили, скорее, культурный, нежели генетический характер», — добавляет Франкалаччи. По этой причине население Сардинии отличается в генетическом плане от остальных народов Европы. Некоторые из присущих им уникальных характеристик негативны: например, высокая частота заболевания диабетом 1-го типа и рассеянным склерозом. Но есть и положительные особенности: например, невосприимчивость к малярии и высокая концентрация долгожителей, особенно среди мужчин.

После пива мне нужно перевести дух. Беседовать с Франкалаччи — все равно что присутствовать при извержении вербального вулкана; мне даже не нужно задавать вопросы. Он пригласил меня в свою маленькую квартирку под крышей и познакомил с очаровательной женой, гречанкой Христиной. Из окна кухни открывался вид на морской берег, покрытый комочками красной глины.

Гостеприимный хозяин поставил диск с народной музыкой Барбаджа, и квартира наполнилась мелодиями кочевых народов

сардинских гор — голоса пастухов, перекликающиеся со звуками духового инструмента под названием лаунеддас. Инструмент этот производит звуки за счет вибрации воздушного столба: когда музыкант вдыхает через нос, а выдыхает через рот. Франкалаччи открыл бутылку красного сардинского вина «Каннонау» и продолжил свой рассказ.

В бронзовом веке на Сардинии существовала племенная культура — так называемая нурагическая цивилизация (в некотором смысле культура, предшествующая сардинской «голубой зоне»), получившая свое название от каменных башен — нурагов, которыми изобиловавал остров.

В христианскую эпоху другие цивилизации открыли богатства и красоты Сардинии, и в начале своей истории остров швыряло, словно мяч — его захватывали, завоевывали и подчиняли различные народы. Финикийцы, а затем римляне, чья военная мощь превосходила сардинскую, колонизировали остров и долины юга. Исконное население вынуждено было спастись в центральной гористой части. По многочисленным источникам, вторгшиеся кочевые племена варваров были заинтересованы в скоте.

Этимология и значение названия «Барбаджа» восходят к латинскому слову *Barbaria* — земля варваров. Местные жители называли иностранцев *barbarus* — от древнегреческого слова *barbaros*, которое, предположительно, пародировало звуки, издаваемые человеком, пытавшимся говорить на греческом. Коренные жители Сардинии не питали интереса к тяжелому труду, связанному с сельским хозяйством, хотя, вероятно, переняли у римлян основы земледелия. «Даже если древним сардинцам были известны техники земледелия, они тут не прижились, — утверждает Франкалаччи. — Население занималось в основном охотой и собирательством, а также выпасом скота».

Вероятно, по той же причине сардинцам свойственна осторожность и презрение к чужестранцам. Последние ассоциировались с покорением, эксплуатацией и налогами. Поэтому местные жители замкнулись в себе, культивируя страстную преданность семье и общине и формируя репутацию людей жестких и грубых. В одной из поговорок Барбаджи сосредоточилось все отношение ее жителей к иностранцам: *Furat chie benit doe su mare* *.

Проходили столетия, а изолированные от внешнего мира сардинцы продолжали жить в уникальных социокультурных условиях. Многие деревни даже вернулись к прежним названиям, су-

* Прибывший из-за моря — вор.

ществовавшим еще до прихода римлян. «Названия деревень в этом регионе, — рассказывает Франкалаччи, — например, Оллолаи, Иллораи, Ирголи, Иттири, Оруне, — звучат весьма необычно для уха континентальных итальянцев». Регион севернее Альгеро носит название Нурра; некоторые лингвисты полагают, будто оно произошло от слова *nur*, что в переводе с нурагического означает «куча камней». Также оно служит хорошим описанием нурагов — башен периода бронзового века, разбросанных по всей Сардинии.

Исконные сардинцы, кстати, не сохранили свой древний язык. Римляне господствовали слишком долго, поэтому к моменту бегства в горы местное население переняло латынь, которая за несколько столетий сохранилась на удивление нетронутой. В сардинском диалекте «голубой зоны» для обозначения дома до сих пор используется латинское слово *domus*. Произношение также больше напоминает латынь. Слово «небо» на итальянском звучит как *cielo*, а вот на сардинском — как *kelu*, где сохраняется твердый звук *k*, характерный для оригинального латинского *caelum*. То же можно сказать и о структуре предложения. Сегодня итальянцы говорят *io bevo vino* (я пью вино), а сардинцы скажут так, как говорили древние римляне: *io vino bevo* (я вино пью).

Какое отношение все вышесказанное имеет к долголетию? «Можно предположить, что образ жизни в “голубой зоне” на Сардинии не сильно изменился с момента рождения Христа, — поясняет Франкалаччи. — По законам эволюции вид не будет развиваться в комфортных изолированных условиях, облегчающих размножение. И наоборот, в трудных условиях, где взаимодействуют индивидуумы различного происхождения и различных качеств, вид эволюционирует быстрее. В таком месте, как сардинская “голубая зона”, практически отсутствуют стрессовые факторы, к которым нужно приспосабливаться. Ее население сохранило не только генетические особенности, но и экономическую изолированность, и традиционные социальные ценности, такие как уважение к старшим как источнику мудрости и опыта, важность семейного клана и подчинение неписаным законам. Все это помогало жителям столетиями противостоять иностранному вмешательству».

Другими словами, добровольная изолированность Сардинии создала своего рода генетический инкубатор, укрепляющий одни характеристики и подавляющий другие. Предварительные генетические анализы, кстати, показывают, что эритроциты чрезвычайно высокого числа долгожителей в этой «голубой зоне» меньше нормального размера. Это обуславливает их невосприимчивость к малярии и меньшую

вероятность образования опасных сгустков крови. Однако генетическая и культурная изоляция идут рука об руку, заметил Франкалаччи: «Объединив эти два фактора, вы получите любопытный результат».

Мы с Франкалаччи засиделись за полночь, а потом продолжили общаться по электронной почте. Я узнал, что до 1950 года Сардиния напоминала скорее загнивающее болото, нежели рай для долгожителей. Плохая гигиена, плохое качество воды и ее дефицит способствовали безудержному распространению инфекционных заболеваний. Дизентерия, чума, туберкулез, малярия и диарея сгубили многих молодых сардинцев. Как писал в 1828 году в своем «Очерке о текущем состоянии острова Сардиния» Уильям Генри Смит, «просто удивительно, что при таких неудобных жилищах и отсутствии правил гигиены местные жители еще сохраняют здоровье».

Все дело в генах?

Когда в 1921 году Д. Г. Лоуренс посетил Сардинию в поисках более простого образа жизни, он счел Барбаджу вполне отвечающей своим мечтам. «Вот уже сколько веков человек укрощает горы, строя в них дома, добывает камни, пасет овец в редких лесах, которые сам же и вырубил, топит углем. Он наполовину одомашнился даже среди этой дикой суровости. Именно в этом и таится привлекательность... Жизнь здесь такая примитивная, такая простая, такая удивительно языческая и наполовину первобытная».

Процветание пришло на Сардинию в конце 1940-х. Фонд Рокфеллера профинансировал борьбу с малярией, а послевоенный экономический бум в Италии создал новые рабочие места и проложил дороги в Барбаджу. Вместе с этим появились вакцинации, антибиотики и современная система здравоохранения. И лишь после этого сардинская комбинация генов и образа жизни начала волшебным образом сказываться на населении.

До нашего отъезда из Сассари мы с фотографом Дэвидом Маклейном узнали еще массу полезного. Доктор Лука Дейана, местный политик, возглавлявший проект под названием Акеа, одно из первых исследований, посвященных сардинским долгожителям (akea — сардинское приветствие, приблизительно означающее «желаю тебе прожить до ста лет»), поведал нам о гене Гб ФД. Дефект этого гена связывают с фавизмом — заболеванием, которое проявляется при употреблении в пищу конских бобов *Vicia faba*. По словам генетика доктора Антонио Као,

живой пример здорового старения в возрасте 78 лет — ген Г6 ФД — защищает некоторых сардинцев от малярии. Вероятно, рацион питания играет немаловажную роль. «Барбаджа, — добавляет он, — непохожа на остальную часть Средиземноморья. Здесь не едят продукты, традиционные для средиземноморского рациона».

Доктор Джанни Пес, предоставивший демографам первые данные о «голубых зонах», рассказал, что в объяснении долголетия сардинцев более важную роль играет не генетика, а окружающая среда и образ жизни. «Возьмем, к примеру, гены, определяющие течение воспалительных процессов. Мы рассчитывали найти кое-что интересное в ДНК сардинцев. Мы изучили несколько десятков генных вариаций, связанных с воспалением, но не обнаружили ни одного доказательства их роли в долголетии сардинцев. То же самое касается и генов, связанных с раком и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Полагаю, окружающая среда, образ жизни и питание имеют большее значение для здоровой жизни».

Снабженные этими знаниями и рюкзаком, битком набитым научными трудами, Дэвид, Джанлука, Мариса и я отправились в «голубую зону» Сардинии. По мере приближения к центральному горному району мы словно въезжали в другой мир. Извилистая дорога, что петляла меж скал, вела к грандиозному горному массиву Дженнардженту на востоке. За исключением лиственных лесов, где растут терн, тис, дуб и ясень, а также немногочисленных виноградников, нам встречались только пастбища.

Мне на память пришли многочисленные предупреждения, слышанные или виденные о Барбадже. «Стоит хорошенько подумать, прежде чем отправляться в одиночку бродить по безлюдным деревьям, в особенности в провинции Нуоро», — писал автор одного путеводителя.

Наш друг, Франко Диаз из Кальяри, самого крупного города Сардинии, подтвердил наше первое впечатление о Барбадже как о суровом крае, где люди трудятся на маленьких участках каменистой земли, выращивают овец и коз. Местные жители пользуются дурной репутацией как похитители заложников, воры и любители выяснять отношения на очень длинных ножах, рассказал он. «Вендетта может продолжаться в течение нескольких поколений. Сегодня сына могут застрелить за то, что его отец совершил десятки лет назад». Дочь Франко подтверждает его слова. «Если парень заметит, что вы смотрите на его девушку, ссоры не избежать, — предупреждает она. — И помните, в Барбадже у каждого в кармане нож».

Словесная дуэль с долгожителем

Мы добрались до деревни Арзана под морозящим октябрьским дождем. Дым из труб словно растворялся в висящем тумане. Деревни в самом сердце «голубой зоны» Сардинии — Фонни, Гавои, Виллагранде-Стризаили, Талана и Арзана — из скопления пастушеских хижин выросли в современные поселки с несколькими тысячами жителей. Над большинством городов с древними побеленными домами, теснящимися на булыжных улочках, до сих пор витает ореол опасности. Улицы Арзаны словно вымерли.

И сразу стала понятна причина хорошей физической формы местных жителей. Визит к друзьям или поход на рынок превращались в поход, изматывающий сильнее, чем полчаса на велотренажере. Однако наступление цивилизации бросалось в глаза. У большинства домов стояли припаркованные автомобили и грузовики, на крышах приютились спутниковые тарелки, по главной улице разбросаны магазинчики с гамбургерами, пиццей и мороженым. Чтобы раскрыть секреты долголетия сардинцев, нам необходимо окунуться в традиционный жизненный уклад Барбаджи — тот, что существовал до повышения уровня благосостояния в 1950-х годах.

Согласно нашему плану, нам предстояло познакомиться с дюжиной долгожителей. В городе, как выяснилось, все их знали и относились к ним как к знаменитостям. На стенах таверн вместо плакатов с красотками в бикини или спортивными машинами висели календари с фотографией «Долгожителя месяца».

Нам оставалось лишь спросить адрес у любого местного жителя, и услужливый палец тотчас же указывал в сторону нужного дома. Мы стучались в двери, представлялись, и в ответ всегда слышали радушное приветствие и приглашение. В течение первой недели я познакомился с восемнадцатью долгожителями — восемью мужчинами и десятью женщинами. Большинство из них, как мы выяснили, коротают время между кроватью и любимым креслом. Самыми главными событиями в течение дня являются семейные трапезы и редкие прогулки к друзьям. Как правило, они всю жизнь много и тяжело работали, пасли коз или возились с землей. Их жизнь строилась вокруг одних и тех же рутинных каждодневных и сезонных дел. Они вырастили детей, которые теперь заботились о них. Их жизнь была удивительно обыкновенной — за одним исключением.

В Силанусе, деревне с населением в 2400 человек на склоне Дженнардженту, чья история уходит еще в нурагическую эпоху, мы с Дэвидом встретились со 102-летним Джузеппе Мура. Из раскаленного полуденного зноя мы вошли в побеленный дом XIX века, в котором Джузеппе жил вместе с 65-летней дочерью Марией и ее семьей. Внутри царил приятная прохлада; слегка пахло сосисками и красным вином. Джузеппе сидел в конце старинного деревянного стола, а по бокам — Мария и его сын Джованни, зашедший в гости.

И отец, и сын носили пастушеские кепки, шерстяные костюмы, пальто и черные ботинки — ежедневная форма сардинских крестьян. Приглушенное полуденное солнце просачивалось сквозь красиво расшитые прозрачные занавески. Джузеппе поймал мой взгляд и дружелюбно кивнул.

— Эти люди из Америки, — прокричала Мария отцу в ухо, — хотят взять у тебя интервью для журнала National Geographic.

— Что? — прокричал тот в ответ.

— Они хотят взять у тебя интервью для журнальной статьи. В National Geographic.

— Я не против, — рявкнул Джузеппе. — Но если они хотят получить деньги, пусть уберутся к дьяволу.

Я побледнел, зато Мария и Джованни разразились хохотом. Они-то прекрасно были знакомы с резким юмором отца, как я вскоре узнал, типичным для Сардинии. Мне нужно было задать несколько вопросов, которые передали мне доктора Пол Коста и Луиджи Ферруччи из Национального института старения. Эти вопросы были очень четко сформулированы, причем таким образом, чтобы побудить отвечающего дать максимально полный ответ и воссоздать картину типичного жизненного уклада. Вместо того чтобы спрашивать, что собеседник ел в детстве, мы спрашивали: «Можете рассказать о том, что делаете каждый день или что делали большую часть жизни?»

Я адресовал вопросы Марии, которая переводила их отцу. Так я узнал, что Джузеппе трудился всю свою жизнь, сперва фермером, потом пастухом. На протяжении многих лет он в течение 16-часового рабочего дня либо обрабатывал землю, либо гнал овец на пастбище. Обычно в середине дня он приходил домой пообедать и вздремнуть, а вечером часок-другой общался с друзьями на центральной площади. И возвращался на поля, где работал до темноты. Он особо не утруждал себя воспитанием восьми детей. Эти и все прочие бытовые вопросы он переложил на плечи жены.

Рацион Джузеппе состоял из конских бобов, сыра пекорино, хлеба и мяса, когда он мог его себе позволить, что в молодости случилось не часто. Мария подсчитала, что отец выпивал по литру вина каждый день и чуть больше во время праздников, поскольку всегда был заводилой и душой компании.

— Есть ли что-нибудь необычное в воспитании самого Джузеппе? — поинтересовался я.

Джованни сделал паузу и вопросительно взглянул на Марию.

— Да, есть, — ответил он. — Джузеппе воспитывала мать-одиночка. Сразу после того как его мать забеременела, отец ушел на войну, а когда вернулся, то связался с другой женщиной, которая тоже от него забеременела. Поэтому мать моего отца растила ребенка одна.

Джузеппе слушал эту историю, опустив голову и сплетя пальцы. Уверен, даже по прошествии столетия эта история оставалась позором для семьи.

— Что ж, кажется, Джузеппе вырос хорошим человеком, — заметил я обнадеживающе.

— Да, — согласился Джованни. — Но это не все. Однажды в воскресенье, когда отец Джузеппе направлялся в церковь с новой женой, мать Джузеппе подстерегла его и застрелила. Прямо на ступеньках церкви. Ее отправили в тюрьму, но все понимали, что она защищала свою честь. Полиция выпустила ее лишь спустя четыре месяца.

Что случилось со второй женщиной и ее ребенком? Думаю, матери-одиночке приходилось несладко в деревне в начале XX века.

— Вот еще одна история из анналов нашей деревни, — продолжила рассказ Мария. — Вторым ребенком, сводный брат Джузеппе, получил имя Раймондо Ареа. Джузеппе до семнадцати лет даже не догадывался о существовании сводного брата. В тот день он вместе с другими мальчишками играл на центральной площади. То была игра на выбывание. Она похожа на «камень, ножницы, бумага», только сардинская версия отличается большей агрессивностью. Джузеппе и Раймондо дошли до последнего раунда, когда разгорелся спор и дело дошло до кулаков.

Раймондо колотил моего отца, когда проходивший мимо житель, знавший историю их матерей, разнял мальчишек со словами: «Братья не должны драться». Правда вышла наружу, после этого мальчики подружились и с той поры оставались друзьями. Кстати сказать, Раймондо тоже жив и живет на этой же улице. Деревня праздновала их столетие два года назад.

Мы с Дэвидом смотрели друг на друга, разинув рты. В Соединенных Штатах лишь один мужчина из двадцати тысяч доживает до ста лет. Шансы на то, что в одной семье окажутся сразу два долгожителя, более чем маловероятны, если только отец не передаст уникальный набор генов обоим сыновьям.

Мы разговаривали еще часа полтора. Мария угостила нас вином и ветчиной, за которыми последовал горячий кофе. В ходе беседы мы узнали, что у Джузеппе имеется специальная коробочка, где он хранит скудные накопления и дорогие его сердцу предметы, которые он собирал на протяжении всей своей долгой жизни. Ключ от коробочки он носил на шее на веревочке, которую тщательно оберегал.

Дэвид, постоянно выискивающий выразительные кадры, захотел запечатлеть Джузеппе с его сокровищами. Он спросил у Марии, не согласится ли Джузеппе открыть для нас коробочку.

— Папа, — снова прокричала Мария на ухо старику, — эти люди хотят увидеть, что в твоей коробочке.

— Что? — пробубнил Джузеппе.

— Эти люди хотят увидеть, что в твоей коробочке с сокровищами, где ты хранишь деньги, — повторила она, беря в руки ключ и показывая его отцу.

— Скажи этим американцам, пусть убираются к черту, — огрызнулся тот, вырывая ключ у нее из рук. Изо рта у него вылетела слюна и шлепнулась на стол прямо передо мной. — Так я и показал. Пусть утрут свои любопытные носы!

Хотя эта вспышка гнева снова вызвала у Марии и Джованни приступ хохота, мы расценили ее как намек на то, что пришла пора нам убираться восвояси.

Вино, козье молоко и фисташковое масло

Хотя многие из долгожителей, с которыми мы общались, пребывали в достаточно здравом уме, чтобы вести беседу и отвечать на вопросы, большинство из них были прикованы к дому и находились на попечении дочери или внучки. И о многом они не могли вспомнить.

Я пришел к выводу, что для знакомства с подлинно сардинским образом жизни мне нужно пообщаться с кем-то помоложе, кто еще работает и ведет традиционную жизнь. Я чувствовал, что секреты долголетия в этой «голубой зоне» нужно наблюдать, а не выводить из интер-

вью. Если бы мне удалось прожить типичный день вместе с жителями Барбаджи, мне открылось бы многое.

Оказалось, фотограф Дэвид Маклейн уже повстречал такого человека. Пока я беседовал с долгожителями восточной части «голубой зоны», Дэвид рыскал по ее западной части в поисках кадров для иллюстрации нашей истории (фотографы и авторы статей National Geographic редко путешествуют вместе). Однажды он позвонил и сообщил, что познакомился с 75-летним пастухом, живущим в деревне Силанус, насчитывающей три тысячи лет. Этот пастух до сих пор ухаживает за собственными овцами, сам готовит вино и живет в традиционном сардинском доме. «Зовут его Тонино Тола, — сообщил Дэвид, — но я зову его Гигант».

Когда я навестил Тонино неделю спустя, тот разделывал корову в сарае за домом. Его руки были по локоть погружены в тушу. Рослый мужчина, грудь колесом, он извлек руку из дымящейся плоти и крепко пожал мою ладонь, испачкав ее в теплой крови.

— Доброе утро, — пророкотал он, после чего снова засунул руки в тушу и извлек несколько метров блестящих кишок. Дело происходило холодным ноябрьским утром. Тонино поднялся в четыре и к 9:45 уже успел выгнать овец на пастбище, нарубить дров, обработать оливковые деревья, задать корм скоту и выпотрошить полторагодовалую корову, которая сейчас болталась на стропилах, растянутая в разные стороны. Его окружали члены семьи.

Сын и три зятя Тонино помогали ему, пока дочь нянчила пятимесячного внука Филиппо, который, радостно воркуя, наблюдал за происходящим. Засучив рукава и подвернув брюки, Тонино ковырялся в коровьих кишках и щекотал внука с одинаковым воодушевлением.

Разделывая коровью тушу, мужчины то и дело перебрасывались шутками. Забой скота всегда откладывается до поздней осени, потому что холодный воздух не позволяет размножаться мухам и к тому же облегчает процесс хранения. Одна корова целый сезон обеспечивала мясом две семьи, а также друзей, которые получали в подарок по куску говядины.

Забой коров в пределах города считается незаконным, рассказал мне Тонино, но он жил согласно традиционному сардинскому кодексу. Что случится, если его застанет полиция, поинтересовался я. «Мы заплатим штраф, — ответил Тонино, задержав дыхание и обращаясь к зияющей полости, которую выскребал грозным лезвием. — Или дадим кусок мяса».

Позднее меня пригласили на кухню отведать папассини — местное печенье с изюмом, миндалем и джемом из вина (саба). Кухню согрел полыхавший в печке огонь. Жена Тонино, Джованна, коренастая женщина с умным, зорким взглядом, присела за стол. Она предложила вина (ответ «нет, спасибо» не принимался). Может, Тонино и командовал на скотобойне, но в доме главенствовала Джованна. Я адресовал вопросы Тонино, а отвечала на них она.

— Жизнь Тонино — это работа, — рассказывала она, сложив обветренные руки, — с самого утра и до позднего вечера. Взгляните на него. Ему уже нейдет вернуться к разделке коровы.

Разумеется, Тонино нетерпеливо барабанил пальцами по столу, виновато изогнув брови, когда жена показала на него пальцем.

— А я между тем веду хозяйство, ращу детей, занимаюсь финансами, слежу, чтобы мы не остались без денег, — вздохнула она. — Он работает, я забочусь обо всем остальном.

Я порасспрашивал Тонино и Джованну об их прошлом. Рассказывая, они частенько заканчивали предложения друг за друга. Тонино выращивал овец с пяти лет. Они с Джованной поженились, когда им обоим было чуть за двадцать. Вскоре родились четверо детей. В 1950-х годах, когда их семья была еще совсем молодой, они жили в крайней нужде: ели, что выращивали на своей земле, — по большей части хлеб, сыр и овощи (цуккини, томаты, картофель, баклажаны и, конечно, конские бобы). Мясо ели в лучшем случае раз в неделю: отварное с пастой — по воскресеньям и жареное — по праздникам.

Животных они обычно обменивали на зерно, из которого потом делали пасту и традиционный хлеб — плоский квадратный пистокку, изготавливаемый из ячменной муки или муки из отрубей и картофеля, а также лепешки карта-да-музика толщиной с лист бумаги (известные как пане карасау). Свое название они получили из-за сходства с нотами. Продукты из овечьего и козьего молока служили основным источником протеинов. В маленьком винограднике собирали виноград для вина.

Такой рацион был типичен для жителей этого региона до появления американской культуры питания, как явствует из результатов исследований, проводимых в 1940-х годах. «Пастухи и крестьяне Сардинии питались очень простой пищей, скудной даже по средиземноморским меркам, — отмечалось в одном исследовании 1941 года. — Основным продуктом питания был хлеб. Крестьяне отправляются на работу в поля рано утром с килограммом хлеба в сумке... Днем обед

крестьян позажиточнее состоит из хлеба с сыром, большинство же ограничиваются луковицей, фенхелем и пучком редиски. На ужин, за которым собирается вся семья, подается овощной суп (минестроне). Самые состоятельные добавляют в него немного пасты. В большинстве районов мясо подается только раз в неделю, по воскресеньям. В 26 муниципалитетах из 71, где проводилось исследование, мясо считалось роскошью и готовили его только по праздникам, не чаще двух раз в месяц. Необычный для средиземноморской кухни рацион не изобиловал и рыбой».

Далее в отчете сообщалось, что пастухи ежедневно пьют вино. «В полях некоторые крестьяне выпивают вино; большинство пьют только во время вечерней трапезы и не больше четверти бутылки». Виноград «Каннонау» выдерживал беспощадное сардинское солнце благодаря большому количеству красного пигмента, защищающего его от ультрафиолетовых лучей. В процессе производства вина этот сорт винограда проходил более длительную мацерацию, чем в любой другой части острова. В результате получалось красное вино, содержащее в два-три раза больше прочищающих артерии флавоноидов, чем в других сортах вина.

Флавоноиды

Флавоноиды содержатся не только в сардинском красном вине. Ярко окрашенные фрукты и овощи, а также темный шоколад также служат источниками флавоноидов. Исследования показывают, что рацион с богатым содержанием флавоноидов снижает риск развития рака и сердечных заболеваний.

Козье молоко и фисташковое масло можно причислить к двум другим сардинским эликсирам долголетия. В ходе исследований в университете Сассари искали ответ на вопрос, могут ли протеины и жирные кислоты, содержащиеся в сардинском козьем молоке, защитить людей от типичных болезней, связанных со старением: атеросклероза и болезни Альцгеймера? Масло фисташки (обладающее антибактериальными и антимуtagenными свойствами) в некоторых частях Сардинии часто использовали вместо оливкового масла.

В доме Тонино мы уничтожили с дюжину печений, запив их несколькими бокалами вина. Просидев час на месте, Тонино больше не мог терпеть и пулей сорвался со стула. Последние семьдесят лет он практически каждый день проходил или проезжал на осле по восемь километров, добираясь до горного пастбища, где паслись его овцы.

Но сегодня, поскольку я был у него в гостях, мы отправились туда на машине.

Извилистая дорога шла несколько километров по лесам и скалам вдоль ничем не защищенных обрывов, суливших мгновенную смерть. В Америке такая дорога считалась бы незаконной — или по крайней мере была бы отмечена как «опасная». Здесь подобные дороги — обычное дело.

Мы остановились на высоком плато, окруженном древней каменной стеной, где двести овец до корней объедали растительность. На самой высокой точке пастбища возвышалось каменное сооружение с соломенной крышей в форме вигвама — пиннетта. Из него открывался круговой обзор владений. В этом жилище, прообраз которого восходит к бронзовому веку, Тонино спит летними ночами. Сейчас он, одетый в кожаные гетры, пастушью кепку и куртку, бодро и энергично шагал сквозь узкий проход в каменной стене, пересчитывая следовавших за ним овец.

Три овцы, пытавшиеся бок о бок пробиться через проход, выбили из стены кусок. С удивительной легкостью Тонино установил тяжелые камни на место. После чего прислонился к стене и принялся наблюдать за стадом, как делали и его далекие предки. Профиль его четко вырисовывался на фоне изумрудно-зеленой равнины.

— Вам когда-нибудь было скучно? — поинтересовался я, поддавшись внезапному порыву. Еще до того как слова слетели с моих губ, я понял, что сморозил ужасную глупость. Тонино резко обернулся и ткнул в меня пальцем со следами запекшейся крови на ногте.

— Меня радует каждый прожитый здесь день, — пророкотал он и после паузы добавил: — Я люблю своих животных, мне нравится за ними ухаживать. Корова, которую я сегодня забил, нам на самом деле не особенно нужна. Половина мяса пойдет моему сыну, а вторую половину мы по большей части раздадим соседям. Но без животных и работы с ними мне пришлось бы просто сидеть дома и бездельничать. Без них я потерял бы смысл жизни. Мне нравится, что мои дети, приходя домой, видят результаты моих трудов.

Сила любви?

Все увиденное в этой «голубой зоне» свидетельствовало о том, что ценности Тонино в целом разделяют люди, живущие в этом регионе. Семья для них — святое. Возможно, это объясняется исторической

изоляция: окруженные захватчиками, они были вынуждены полагаться только друг на друга. Все должители, с которыми я беседовал, говорили мне, что *la famiglia* (семья) — самое важное в их жизни, что в этом смысл их жизни.

В Америке пожилые люди зачастую живут отдельно от детей и внуков, коротая свой век в домах престарелых, и не способны позаботиться о себе. Здесь же подобное редкость. Благодаря сочетанию семейного долга, давлению общественности и искренней привязанности к старшему поколению старики живут со своей семьей до самой смерти. Это обеспечивает людям старше восьмидесяти лет огромное преимущество: они незамедлительно получают помощь в случае болезни или травмы и, что, вероятно, более важно, чувствуют себя любимыми и нужными. Особую радость дедушкам и бабушкам приносит их участие в жизни детей и внуков.

Мария Анжелика Сале и ее семья служат идеальным тому примером. Я познакомился с Марией, которую близкие называли Нона, в Гавои — одной из самых высокогорных деревень острова. Она сидела в гостиной — чистой, хорошо освещенной комнате, украшенной вышивкой и цветными коврами, с большим окном, выходящим на улицу. Ее 60-летняя дочь Пьетрина подала мне кофе и переводила мои вопросы с итальянского на сардинский — единственный язык, на котором говорит большинство местных долгожителей.

Мария вырастила четырех дочерей, пережила фашистский режим и работала бок о бок с мужем с четырех утра и до самых сумерек. После смерти мужа она в возрасте 54 лет переехала жить к дочери. Помогала растить внуков, готовила еду, убиралась в доме и до недавнего времени еще и вязала.

В день моего визита Мария казалась уставшей. Практически слепая, глухая и неспособная передвигаться самостоятельно, она была прикована к креслу. Однако она оставалась в здравом уме, излучала безмятежность и производила впечатление человека, вполне довольного своей жизнью. Седые волосы были стянуты в пучок на затылке. Сперва она наклонялась вперед, чтобы лучше слышать мои вопросы, а потом откидывалась назад, словно заново переживая воспоминания, что ее пробуждали, и с улыбкой отвечала. Все это время Пьетрина ласково держала мать за руки, покоившиеся на коленях пожилой женщины.

Когда я спросил у Пьетрины, как же ее матери удалось прожить так долго, она ответила всего одним словом: «Внуки». «Все дело в том, что ты любишь и любим. Нона не просто помогала растить детей, но

постоянно внушала им, как важно получать образование. Иногда она дает им денег и всегда молится за них. Дети чувствуют ее любовь и отвечают ей взаимностью. Они знают, что Нона верит в них, и стараются добиться успеха».

«Два года назад, когда ей исполнилось сто, Нона очень разболелась, — продолжала рассказывать Пьетрина. — Она не вставала с постели. Я подумала, что она скоро умрет, и созвала всю семью. Приехали все — четыре дочери и тринадцать внуков. Многие из них живут на материке. Мы думали, что она умирает, и собрались вокруг ее кровати, чтобы попрощаться. Мы даже не думали, что она нас слышит. Но когда мой племянник, из отстающих студентов, наклонился, чтобы сказать, как будет скучать по ней, Нона открыла глаза и промолвила: “Я не собираюсь умирать, пока ты не окончишь университет”. Нона поправилась, а племянник вернулся в университет и доучился до конца».

Трудно переоценить важность семьи в «голубой зоне». По мнению доктора Луки Дейана, изучавшего долгожителей более десяти лет, примерно за 95 процентами людей, доживших до ста лет на Барбадже, ухаживает либо дочь, либо внучка. Бабушки и дедушки дарят любовь, растят внуков, оказывают финансовую помощь, делятся житейской мудростью, а также служат источником мотивации и движущей силой, побуждающей детей к успеху. Все перечисленное в немалой степени способствует тому, что дети вырастают более здоровыми и лучше приспособленными к жизни и живут дольше, что, в свою очередь, благоприятно сказывается на продолжительности жизни населения в целом.

«Сардонический» — значит дружеский

Так что же особенного в мужчинах «голубой зоны» Сардинии? Статистически их история выглядит экстраординарной. В «голубой зоне» из 17 865 человек, родившихся между 1880 и 1900 годами, 47 мужчин и 44 женщины перешагнули столетний рубеж — это больше, чем долгожителей в Америке, в тридцать раз. Если бы соотношение мужчин и женщин среди сардинских долгожителей было типичным, в регионе было бы только десять долгожителей. Но дело обстоит совсем не так. Так почему же именно мужчины, а не женщины отличались невероятной продолжительностью жизни?

Вероятно, все объяснялось различием обязанностей. Мужчины были «тихими, добрыми, восприимчивыми к естественному течению жизни и совсем без гонора», — такими их увидел Д. Г. Лоуренс, в то

время как женщины «были резкими, уверенными в себе, громкоголосыми. Не хотел бы я им попасть под горячую руку».

Темперамент сардинских мужчин помогал им избегать стресса. Они одновременно ворчливы и привлекательны, зачастую подшучивают друг над другом. (Нет ничего удивительного в том, что корень слова «сардонический» соотносится с названием острова.) По словам доктора Джанни Песа, их объединяют общие черты: сильная воля, чувство собственного достоинства и исключительное упрямство. «Это вообще национальная черта всех сардинских мужчин, — говорит он, — которая вполне объясняет их умение выживать в неблагоприятных обстоятельствах».

В Талане, одной из пяти деревень, чьи побеленные дома нанизаны на прибрежные скалы Барбаджи, как жемчужины на нитку, мы с Марисой встретились с 90-летним пастухом Себастьяно Мурру. Мы были наслышаны о его невероятной энергичности и потому провели полдня в его поисках. Вечером кто-то указал нам на Себастьяно, стоявшего в баре в окружении полудюжины друзей, значительно его моложе. Он был одет в пастушью кепку, твидовый пиджак и черные рабочие ботинки. Невысокий, стройный, он отличался озорной улыбкой, придававшей ему властный вид.

— Вы Себастьяно Мурру? — неуверенно спросила Мариса, подходя к нему.

— Не знаю. Я был слишком мал, когда мне давали имя, — ответил тот деловито.

Друзья Себастьяно рассмеялись.

После этого Мариса поинтересовалась его возрастом.

— Шестнадцать, — ответил он, ухмыляясь.

Прятели разразились хохотом.

Мы заметили стоящий перед ним пустой стакан и спросили, пьет ли он.

— Нет, мой доктор наказал мне не пить. В особенности молоко.

Тем не менее он поднял стакан пива и провозгласил тост за мое здоровье. Он стоял подле Марии, привлекательной 39-летней женщины, и я провозгласил ответный тост, вспомнив Граучо Маркса: «Чтобы вы всегда чувствовали себя таким же молодым, как и женщина рядом с вами». Он глянул на Марию, внимательно осмотрел ее с головы до пят и заметил:

— Я что, похож на совратителя малолетних?

Побежденный столетним старцем

В свои 103 года Джованни Саннаи отличался добрым нравом и неутомимостью. Жил он в маленьком домике, один, но недалеко от сына, в деревне Оросеи. Он принял нас с распростертыми объятиями, усадил за кухонный стол и угостил вином — заставил нас выпить по стаканчику. Было 9:30 утра.

Крепкого телосложения, седовласый, он производил впечатление человека лет на тридцать моложе. Открытая улыбка — и мы почувствовали, что он действительно искренне рад гостям. Я беседовал с ним на протяжении двух часов; за это время к нему заглянули около десятка соседей поздороваться. И каждого он приветствовал такой же искренней улыбкой и стаканом вина. Вскоре вокруг нас собрались зрители.

Джованни обладал необъяснимым качеством, которое притягивало к нему людей: он был интересным рассказчиком и его волновало все на свете. Когда он рассказывал, как силен был когда-то, я предложил ему побороться на руках. Он согласился. Нас окружили его друзья. Я решил, что позволю ему победить. В конце концов, я же на шестьдесят лет моложе.

Я схватил его мощную руку, посмотрел ему прямо в глаза и с легкостью завладел преимуществом, сместив руку с центра. Но уловка не помогла. Он держал мою руку под углом в 45 градусов несколько мгновений, пока я не устал и не расслабился. И после этого тут же уложил ее на свою сторону стола. Я не смог бы выиграть, даже если бы захотел. Все засмеялись.

Он подтвердил многое из сказанного ранее другими долгожителями. Как и другие, он пил козье молоко на завтрак, проходил пешком по меньшей мере десять километров в день и с удовольствием занимался физическим трудом. Большую часть жизни он рано вставал и проводил день на пастбище. В зимние месяцы, с ноября по апрель, он гонял овец за 160 км на травяные пастбища в долине. Эти переходы он совершал пешком, по ночам спал в пиннетах, а питался исключительно лепешками картада-музика, сыром пекорино, вином, овечьим молоком, а иногда жареным ягненком. Когда я поинтересовался, испытывал ли он когда-нибудь стресс, мой вопрос поставил его в тупик. Я перефразировал вопрос.

— Иногда, но моя жена занималась домом, а я работал на поле, — ответил он. — О чем можно волноваться в поле? — А потом добавил: —

Я всегда пытался помнить о том, что если судьба подарила тебе что-то хорошее, следует ценить эти дары, они не вечны.

Мудрый Джанни словно в воду глядел. Сегодня сардинцы поддались соблазнам современной жизни. Автоматизация и технологии заменили долгие часы тяжелого труда; машины и грузовики избавили от необходимости проходить длинные расстояния; культура, распространяемая телевидением, пришла на смену культуре, ставившей во главу угла семью и общину; фастфуд заменил традиционные свежие овощи и хлеб из муки цельного помола. Сегодня молодые люди страдают от излишнего веса, не следуют традициям и не замыкаются в узком кругу общины (что может привести к ослаблению их удивительного генетического фонда). В 1960 году в «голубой зоне» Сардинии практически не было людей с ожирением. Теперь же ожирением страдает 15 процентов подростков. Самые важные и уникальные факторы долголетия уже исчезли или скоро исчезнут из повседневной жизни сардинцев.

Секреты долголетия Сардинии

Так в чем же кроется секрет долголетия жителей Сардинии? Уходит ли он корнями в бронзовый век, когда жители острова прятались в горах, общались в узком кругу, смешивались в браках и хранили верность своей общине и семье? Объясняет ли он традиционные социальные ценности: гостеприимность, важность семейного клана, следование неписаным законам, которые вырабатывались столетиями? Возможно, их добровольная изоляция создала своего рода генетический инкубатор, в течение многих столетий укрепляющий одни черты и подавляющий другие в комбинации, которая способствовала долголетию?

Джанни Пес полагает, что секрет может крыться в веществе, получаемом сардинцами из козьего молока и сыра. Недавно он прислал мне письмо, где сообщал, что обнаружил сардинское растение — карликовое карри, произрастающее на склонах Дженнардженту и вокруг деревни Арзана. Экстракт этого растения обладает противовоспалительными и антибактериальными свойствами.

«Оно вызывает живейший интерес как естественное средство лечения опухолей и СПИДа, — писал Пес. — К тому же это одно из самых сильнодействующих противовоспалительных средств из известных на сегодня. Во время недавней поездки в Ольястру я пообщался с человеком, который рассказал мне, что овцы не едят это растение,

а вот козы — едят. Вот почему козье молоко в этом регионе богато арзаном и обладает противовоспалительными свойствами».

Козье молоко

По сравнению с коровьим козье молоко обладает значительно большей питательной ценностью. В одном стакане козьего молока содержится на 11 процентов больше кальция, на 25 процентов больше витамина В₆, на 47 процентов больше витамина А, на 134 процента больше калия и в три раза больше никотиновой кислоты. Исследования 2007 года, проводимые Университетом Гранады, показали, что козье молоко эффективнее предотвращает дефицит железа и нехватку минералов в костях.

Уникальные географические свойства региона — еще один элемент головолмки. Скалистая, выжженная солнцем местность «голубой зоны» не подходила для крупного сельскохозяйственного производства. Поэтому на протяжении столетий выпас скота оставался основным занятием населения острова. Работа не была напряженной, не приносила стрессов, но предполагала длительные пешие каждодневные переходы. (Например, восьмикилометровые прогулки представляют собой малоинтенсивные упражнения, полезные не только для сердечно-сосудистой системы, но и для мышц и костей, причем они не наносят вреда суставам в отличие от марафона или троеборья.) В самом деле, сардинские долгожители-мужчины не страдали от остеопороза или переломов. Одно итальянское исследование показало, что сардинские долгожители ломали кости в два раза реже по сравнению со среднестатистическими итальянскими долгожителями.

Равнозначная физическая нагрузка

Во время каждодневных пеших прогулок сардинские пастухи сжигают до 490 ккал/ч; эквивалентное число калорий можно сжечь за 120 минут быстрой ходьбы (со скоростью примерно 5,5 км/ч), 90 минут работы в саду, 2 часа игры в боулинг или гольф (если при этом вы сами носите свои клюшки).

А вот сардинские женщины вели менее активный образ жизни. Они обычно следили за хозяйством и растили детей, занимались финансами и заботились о безопасности мужей. В отличие от других средиземноморских культур сардинские женщины верховодили в семье.

На их плечах лежала бóльшая часть семейных обязанностей, благодаря чему, вероятно, их мужья и жили дольше.

Рацион питания сардинцев не отличался разнообразием и включал большое количество пищи растительного происхождения. Особое место в рационе отводилось бобам, цельному зерну и овощам. Все это запивалось богатым флавоноидами вином «Каннонау». Козье молоко и масло фисташки — традиционные продукты питания еще лет тридцать назад — также сыграли немаловажную роль.

Но самый главный секрет долголетия Сардинии сокрыт, по моему мнению, в уникальном мировоззрении и взглядах ее населения. Закаленное в житейских трудностях чувство юмора, которое посторонним кажется едким и язвительным, помогает людям избавляться от стресса и разряжать обстановку до того, как дело дойдет до драки. А фанатичная преданность семье защищала от враждебно настроенного окружающего мира, помогая сплачиваться в трудные времена.

Вспомните круг добродетелей, который установил для себя Тонино (безоговорочная преданность семье, неизбывное желание трудиться), и задумайтесь о том, как эти привычки способствовали сохранению здоровья и неумной энергии на восьмом десятке. Не забывайте и о нескольких минутах в день, когда он любитесь видом острова со своего высокогорного пастбища — хотя эта панорама открывается его взору практически ежедневно на протяжении восьмидесяти лет. Как часто наша суматошная жизнь позволяет нам выкроить время, чтобы заметить неброскую красоту вокруг? Философия сардинцев позволяет им радоваться тому, что они имеют, и, вероятно, это успокаивает.

Последнее, не столь очевидное, но весьма характерное качество сардинцев — их уважительное отношение к старшим. В Америке прославляют молодость, а старости нередко страшатся. Я часто слышал, как пожилые люди говорят, что предпочли бы умереть, нежели попасть в дом престарелых. Но в Америке все чаще приходится заботиться о пожилых за пределами семьи: в Штатах людям старше 65 лет требуется долговременный медицинский уход в среднем на протяжении трех лет и более трети из них не получает помощи от семьи.

В «голубой зоне» на Сардинии нет лечебных заведений для долговременного медицинского ухода. Там уважение возрастает с годами. Молодое поколение питает любовь и благодарность к родителям, бабушкам и дедушкам, которые вырастили их. Практически у всех долгожителей из тех, с кем я беседовал, была дочь или внучка, которые за ними ухаживали. Помните Джузеппе? После того как он второй раз

послал меня и Дэвида к дьяволу, я робко поинтересовался у Марии, не лучше ли ему будет в доме престарелых. «Такой поступок навлечет позор на мою семью! — бурно отреагировала женщина. — К тому же там он не будет счастлив».

Есть ли прямая связь между почтительным отношением к старшим и долголетием? Несомненно! Пожилые люди, живущие дома, чаще получают хороший уход и принимают активное участие в жизни семьи. На Сардинии они помогают растить детей и вести хозяйство. Благодаря этому они сохраняют чувство собственного достоинства и смысл жизни. Они любят и любимы. И как мы увидим в последующих главах, цель в жизни и любовь есть главнейшие составляющие секрета долголетия в «голубых зонах».

Уроки «голубой зоны» Сардинии

Чтобы «догнать» сардинских долгожителей, попробуйте следовать перечисленным ниже рекомендациям.

- **Включайте в рацион больше овощей и меньше мяса.** Классический сардинский рацион состоит из цельнозернового хлеба, бобов, овощей, фруктов и в некоторых частях острова — фисташкового масла. Сардинцы также традиционно употребляют в пищу сыр пекорино, богатый омега-3-жирными кислотами. Мясо подается в основном по воскресеньям и по особым случаям.
- **Ставьте семью на первое место.** Сильные семейные узы гарантируют, что пожилые члены семьи получают должный уход. Люди, живущие в крепких здоровых семьях, меньше страдают от депрессии и стресса, среди них реже встречаются случаи самоубийства.
- **Пейте козье молоко.** стакан козьего молока содержит вещества, которые защищают от воспалительных заболеваний, связанных со старением, например ишемической болезни сердца или болезни Альцгеймера.
- **Почитайте старших.** Бабушки и дедушки дарят любовь, делятся житейской мудростью, помогают растить внуков, оказывают финансовую помощь, а также служат источником мотивации и движущей силой, побуждающей детей к успеху. Все перечисленное в немалой степени способствует тому, что дети выра-

стают более здоровыми и приспособленными к жизни, а также дольше живут, что, в свою очередь, благоприятно сказывается на продолжительности жизни населения в целом.

- **Ходите пешком.** Обычные восьмикилометровые прогулки, которые совершают сардинские пастухи, представляют собой малоинтенсивные упражнения, полезные для сердечно-сосудистой системы, мышц и костей и не приносящие вреда суставам в отличие от марафона или триатлона.
- **Ежедневно выпивайте стакан или два красного вина.** Тонино, Себастьяно и Джованни пьют вино в умеренном количестве. Вино «Каннонау» содержит в два-три раза больше очищающих артерии флавоноидов, чем другие вина. Умеренное употребление вина может объяснить более низкий уровень стресса у мужчин.
- **Смейтесь с друзьями.** Мужчины в этой «голубой зоне» известны своим едким юмором. Ежедневно они собираются на улице, чтобы посмеяться и пошутить друг над другом. Смех снимает стресс и, соответственно, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.



ГЛАВА ТРЕТЬЯ

«Голубая зона» — Окинава

Солнечный свет, духовность и батат

Окинава

Страна: Япония

Местоположение: острова Рюкю, расположенные в Восточно-Китайском море

Население: 1,3 млн человек

Окинаву можно представить как японские Гавайи: экзотические острова с теплым климатом, пальмами и белоснежными песчаными пляжами под бирюзовым небом. Там течет безмятежная жизнь. Там города пульсируют и рокочут раскатами электронной музыки. Там любимое блюдо — ветчина с обжаренными овощами. Почти целое тысячелетие этот архипелаг в Тихом океане, расположенный на расстоянии чуть более 1600 км от Токио, пользовался славой района, где живут невероятно долго. В отчетах китайских экспедиций эти крошечные острова назывались землей бессмертных. Невзирая на годы китайского, а потом японского господства, разрушительную мировую войну, голод и тайфуны, на Окинаве до сих пор живет несколько самых старых людей в мире.

В феврале 2005 года я, планируя написать статью для National Geographic, во второй раз посетил эту японскую «голубую зону». Я использовал сведения об исключительной продолжительности жизни на Окинаве, чтобы убедить редакторов в наличии «островков» долголетия

по всему миру. По данным на 2000 год, средняя продолжительность жизни на Окинаве составляла 78 лет у мужчин и 86 лет у женщин (самый высокий показатель в мире); продолжительность полноценных здоровых лет жизни (72,3 — у мужчин и 77,7 — у женщин) и коэффициент долгожителей (пять на десять тысяч жителей) также были самыми высокими. Жители Окинавы тоже страдают от болезней, убивающих американцев, но в гораздо меньшей степени: сердечно-сосудистые заболевания встречаются здесь в пять раз реже, рак груди и простаты — в четыре раза, слабоумие — в три раза.

Расходы на лечение сердечно-сосудистых заболеваний в США особенно велики, и они продолжают расти по мере старения населения. В 2007 году затраты на лечение ишемической болезни сердца и инсультов в США составляли \$432 млрд, включая расходы на медицинскую помощь и падение производительности. Представьте, сколько Америка могла сэкономить, если бы ей удалось свести процент заболеваний сердца до показателей Окинавы.

Поскольку определяющим фактором долголетия является образ жизни, а не гены, по моему мнению, окинавская «голубая зона» предлагает лучшие в мире практики здоровья и долголетия. Во время моей первой поездки в 2000 году я встретился с 13 долгожителями. Как правило, они ели много овощей и были связаны с предками крепкими узлами. Многие были страстными садоводами и с утра до вечера работали в поле, выращивая овощи, зелень и корнеплоды. Но разве это объясняет их необычайное долголетие?

В этот раз я намеревался проникнуть в тайну поглубже. Я использовал формуляр, разработанный Национальным институтом старения и позволяющий выявить общие характеристики образа жизни, и опросил несколько десятков окинавцев. И специально проконсультировался с учеными, выясняя, каким образом эти характеристики могут быть связаны с долголетием. Доктор Грег Плотникофф, один из таких экспертов, согласился путешествовать со мной. Я познакомился с Грегом несколькими годами ранее в Центре духовности и исцеления Университета Миннесоты, где он занимал должность директора по медицине.

— В Америке мы привыкли лечить болезни после их возникновения, — говорит Грег, который окончил ординатуру по внутренним болезням и педиатрии Университета Миннесоты, имеет богословскую степень Гарварда и является ведущим в мире экспертом по кампо — традиционной японской медицине, использующей лекарственные травы. — Однако согласно традиционной азиатской философии,

наивысшей и наиболее почитаемой формой медицины является предотвращение болезни, а самой низкой — ее лечение. Сегодня основное внимание в Японии уделяется предупреждению заболеваний. В стране на национальном и местном уровнях прилагаются огромные усилия, направленные на профилактику диабета и заболеваний сердца. Это кардинально иное понимание медицины.

В Университете Миннесоты Грег ведет курс лекарственных трав и диетологии, а также занимается вопросами межкультурного клинического ухода. Помимо этого под его руководством проходят клинические испытания кампо, крупнейшие из когда-либо проводимых на Западе, причем он получил разрешение Управления по контролю продуктов и лекарств на ввоз и изучение на волонтерах «кейси букурё ган» — 1800-летнего лекарственного средства, состоящего из четырех лекарственных трав и гриба и предназначенного для лечения климактерических приливов.

Недавно он был приглашен на должность адъюнкт-профессора в Медицинскую школу Университета Кейо в Токио, где преподает и изучает фармацевтическое действие традиционных лекарств. Благодаря своему образованию и опыту именно Грег мог оказать нам неоценимую помощь в знакомстве с окинавским образом жизни.

Неправдоподобный рай

Я присоединился к Грегу в Токио, несколько дней ушло на встречи с японскими специалистами по долголетию, а потом мы вдвоем вылетели на Окинаву. Приземлившись в Нахе, столице Окинавы, мы взяли такси и под проливным дождем направились в центр города. Вдоль улиц выстроились устойчивые к тайфунам бетонные здания, высота которых увеличивалась с приближением к центру. На каждом здании мерцали электронные надписи: Sony, Hitachi, Coca-Cola. Пока такси с трудом пробиралось по забитым машинами улицам, дождевые капли разбрызгивались на ветровом стекле яркими красными, синими и зелеными кляксами преломленного света. У перекрестка возле нашей гостиницы стоял лоток с так называемым «пузырчатым чаем» (чайным коктейлем с зернами тапиоки), сияли рекламами магазин радиоэлектроники, Pizza Hut и McDonald's. «Разве это рай для долгожителей?» — подумалось мне.

На следующее утро за завтраком мы встретились с фотографом Дэвидом Маклейном и его помощницей Рико Ноче. Дэвид, нахмурившись,

кивнул на дождь за окном и прорычал: «Вот так уже три дня. Я не могу снимать в таких условиях». Дурное предзнаменование! Мы с Дэвидом работали в восьми экспедициях, и добродушие его было поистине неисчерпаемо.

Я повернулся к Рико, которая энергично пожала мою руку: «Рада познакомиться». Мы уже общались по электронной почте, но я никогда не встречался с ней лично. «Садитесь», — предложила она. С некоторым облегчением я отметил ее деловитость и исполнительность: это поможет нам справиться с работой в дождь или в солнце. За завтраком, состоявшим из соевых бобов, маринованной капусты и сырой рыбы, мы с Дэвидом и Грегом разработали план действий. А Рико слушала и с бешеной скоростью делала пометки, время от времени ковыряясь в яичнице с беконом.

В тот же день я договорился о встрече в гостинице с Крейгом Уилкоксом, известным во всем мире геронтологом и соавтором бестселлера *New York Times* «Программа Окинавы» (*The Okinawa Program*). В начале 1990-х Крейг и его брат-близнец доктор Брэдли Уилкокс занимались вопросами питания и здорового старения в Университете Торонто. В ходе исследования они познакомились с самым старым в провинции Онтарио мужчиной. Току Оякава, которому на тот момент исполнилось 105 лет, иммигрировал с Окинавы и до сих пор продолжал придерживаться традиций питания своей родины, каждый день ловил рыбу и делал счастливой свою 92-летнюю жену.

Знакомство с Току произвело на братьев Уилкоккс громадное впечатление: им, во-первых, захотелось увидеть место, откуда родом эти долгожители, а во-вторых, если окинавцы, живущие в холодной Канаде, сохранили здоровье в столь преклонном возрасте, что можно сказать о нас? Могут ли поведенческие традиции распространяться на расстояния?

На Окинаве братья Уилкоккс познакомились с доктором Макото Судзуки, скромным японским врачом, который обнаружил местную «голубую зону». Он взял молодых ученых под свое крыло. В 1975 году доктора Судзуки направили из Токио открыть первую медицинскую школу на Окинаве. На острове он услышал об известной долгожительнице и решил разузнать о ней побольше. Приехав в деревню, где проживала эта женщина, он вдруг понял, что не знает о ней ничего, кроме имени. Даже адрес ее был ему неизвестен. «Тут я увидел здоровую на вид женщину с мотыгой. По всей видимости, она направлялась на поле, — рассказывал мне впоследствии Судзуки. — Я спросил у нее,

не знает ли она эту долгожительницу. “Это я и есть”, — ответила женщина. Я не мог поверить! На вид ей было не больше семидесяти. Позднее я провел исследование, и ее возраст подтвердился».

Это знакомство так разожгло любопытство Судзуки, что он решил исследовать весь остров. Оказалось, на Окинаве живет сорок долгожителей — невероятно высокое число для такой маленькой территории. (Остров Окинава имеет примерно 24 км в самой широкой части и чуть более 96 км в длину.) Но самым большим потрясением оказалось соотношение здоровых и больных долгожителей. В Соединенных Штатах или в Европе самостоятельно выполнять повседневные дела могли примерно 15 процентов долгожителей. На Окинаве, хотя последние поколения долгожителей не могли похвастаться такой же энергией, как предыдущие, из 32 человек, с которыми доктор Судзуки общался в ходе исследования, полностью себя обслуживали все, кроме четырех.

В течение последних нескольких лет внимание мирового сообщества было приковано к работе братьев Уилкоккс и Судзуки. Им уже надоели бесконечные просьбы об интервью и визиты съемочных групп. К счастью, я познакомился с Крейгом до того, как он оказался в зените славы, и он согласился мне помочь, насколько позволял его график работы.

— Мастер Дэн! — радостно закричал он, ввалившись в холл гостиницы. Я тоже обрадовался нашей встрече. За прошедшие годы он нисколько не изменился: спортивная форма, стройное телосложение, резкие черты лица, круглые очки — типичный ученый, несколько похожий на мальчишку. Понятия не имею, с чего он решил называть меня мастер Дэн, но я не противился, и это прозвище намертво приклеилось ко мне.

— Крейг, — прокричал я в ответ, — да ты совсем не изменился!

Я рассказал ему о своих находках на Сардинии, а он поведал о результатах своих исследований за последние пять лет. По его словам, окинавская культура долголетия постепенно исчезала под напором американской культуры питания. Последняя напасть, обрушившаяся на Окинаву, — Kentucky Fried Chicken и McDonalds: нашествие фаст-фуда ставило под угрозу полезные привычки, обуславливающие долгую жизнь жителей Окинавы.

— Сейчас все зависит от женщин старше 70, — говорит Крейг. — Мужчины моложе 55 входят в число самых тучных на Окинаве и живут не дольше, чем среднестатистические японцы. Так что придется пошевеливаться.

Я спросил, не устроит ли он мне встречу с парой десятков долгожителей. По возможности поскорее.

— С твоего последнего визита законы о неприкосновенности частной жизни несколько ужесточились, — ответил он. — Поэтому общаться с долгожителями вам будет труднее, а мне будет нелегко вам помогать.

— А доктору Судзуки? — уточнил я.

— И ему тоже, — ответил он.

Прошло два дня, но ситуация лишь ухудшилась. Тогда я обратился к Рико. Если ни Крейг Уилкоккс, ни доктор Судзуки, ни правительственные ведомства не могут нам помочь и организовать встречи, нашу экспедицию на Окинаву ждет провал.

Рико приняла вызов. Правительство не горело желанием сообщать фамилии долгожителей, зарегистрированных в косеки, японской системе учета населения, наподобие нашей системы регистрации рождений. Но в архивах местной газеты моя помощница сумела отыскать небольшой список долгожителей Окинавы (вообще на 1,3 млн жителей острова приходится более 700 долгожителей). Она раздобыла их телефоны и начала обзванивать одного за другим. Но то ли из-за потери слуха, то ли в силу традиции у многих долгожителей просто не было телефона.

А те, у кого телефоны были, жили с детьми, которые оберегали их покой и не желали пускать в дом иностранцев. Даже при лучших обстоятельствах такой способ общения нельзя назвать подходящим. Мы позвонили одному известному долгожителю, сообщили, что мы из National Geographic, и попросили о встрече. На что тот ответил, что сыт по горло телерекламщиками, и повесил трубку.

Луч надежды забрезжил, когда Крейг сообщил, что договорился о встрече с доктором Судзуки. Он ждал нас в милом ресторанчике с видом на бетонный городской пейзаж. В зале было очень шумно, и ширма из рисовой бумаги, отделявшая наш столик, практически не заглушала этот гул. В полном недовольстве от прошедшего дня я уселся рядом с Судзуки. Мне было известно, что за время 25-летнего исследования он беседовал более чем с 700 из примерно 2000 долгожителей Окинавы, знал, где живут многие из них, но по вполне понятным причинам должен был охранять их личную жизнь.

— Вы сможете нам найти долгожителей? — спросил я без обиняков.

— Затруднительно, — ответил тот на корявом английском, хотя я знал, что говорит он бегло и отлично владеет языком.

И он не знает никого, с кем бы я мог связаться?

— Нет, нет, не могу на это пойти! — запротестовал Судзуки. — Не могу назвать вам никаких имен, разумеется, но вам ничто не мешает последовать за мной, когда я буду навещать этих людей...

Мне так нужна была хоть искра надежды, и Судзуки зажег ее во мне. На Сардинии я мог отправиться с утра практически в любую деревню и к полудню у меня было готово минимум три интервью. На Окинаве все обстояло по-другому. Действующие правила требовали прежде всего заручиться согласием мэра или другого чиновника высокого ранга, выждать день или два, пока его сотрудники организуют встречу (если не будет отказа), а затем нужно еще дня два, чтобы удовлетворить наш запрос.

К тому же встречи с должителями — лишь часть нашей работы. По-настоящему ответы следовало искать в выявлении культуры — того, из чего складывается жизнь долгожителей. Для этого мне нужно было познакомиться с укладом жизни окинавцев до появления на острове фастфуда. Бетонный хаос Нахи вряд ли мне в этом помог бы. Но там я мог найти экспертов.

На второй день мы с Рико посетили Кадзухико Тайра, доктора медицины и преподавателя факультета туризма Университета Рюкю. На протяжении двадцати лет он изучал жизнь окинавской деревни Огими и сравнивал ее с жизнью деревень в префектурах Акита и Аомори в северной части Японии. Каждый год он обновлял собранную информацию и в конце концов пришел к выводу, что окинавцы значительно реже страдают от инсультов. По его мнению, это было непосредственно связано с рационом, а именно потреблением меньшего количества соли и большего количества свинины.

«У жителей Окинавы есть возможность круглый год выращивать овощи, — говорит Кадзухико Тайра, ссылаясь на близкий к тропическому климат острова. — Им не нужно мариновать или консервировать овощи для хранения, как делают жители на севере Японии».

Большое содержание соли в рационе приводит к повышению кровяного давления и хрупкости артерий головного мозга, объясняет он, что вызывает микроразрывы, предшествующие инсульту. Сбалансированное потребление растительных и животных протеинов (свинина) способствует более редкому возникновению таких разрывов. Давняя традиция на Окинаве — забить поросенка на празднование лунного Нового года. Поросенок готовится долгое время, при этом жир снимается, а оставшееся мясо подается в тушеном виде.

«Жители Окинавы употребляют в пищу свинину, — говорит Тайра, — в которой содержатся витамины В₁ и В₂, а также не менее полезный коллаген». В этом они отличаются от многих японцев, главным источником протеина для которых служит рыба. Хотя избыток животного белка повышает вероятность ожирения; долгожители на Окинаве традиционно едят мясо редко — только по праздникам.

Польза сада

На пятый день пребывания на Окинаве мне неожиданно позвонил Крейг. Доктор Судзуки вместе с несколькими студентами-медиками планировали навестить Камада Наказато, 102-летнюю женщину, живущую на полуострове Мотобу. Не хотели бы мы с Крейгом присоединиться? Конечно!

Мы поехали на машине Крейга, следуя за Судзуки на север мимо бетонных лабиринтов Нахи. Мы ехали по скоростному шоссе вдоль горного хребта, мимо огромной американской военной базы и через город Наго. Затем свернули на полуостров Мотобу, который на карте выглядел как нарост на боку острова. Здесь дорога сужалась. Какое-то время мы ехали вдоль побережья, любуясь морем и пляжами. Кое-где дома стояли прямо у кромки воды, но по большей части берег зарос зеленью. Деревни в глубине острова окружали огромные огороды, на которых трудились пожилые люди в гигантских конических шляпах. Воздух был пропитан запахами созревших овощей и фруктов.

Камада Наказато жила в типичном для этого района доме — наполовину крепость, наполовину уютное гнездышко. Окруженный низкой стеной дом прятался под скошенной крышей — все это защищало дом от тайфунов, которые налетают с моря. Крейг, смешно вытягивая шею, загляделся на обширный огород позади дома и даже указал мне на него.

— Там такое изобилие трав! — произнес он громким шепотом. — Могу поспорить, секрет ее долголетия растет прямо за домом.

Мы зашли за каменную стену и поднялись на крыльцо. Входной дверью в таких домах служит ширма из рисовой бумаги. Закрытая она означает «не беспокоить»; открытая — приглашение зайти в гости. Ширма Камады была широко распахнута. Мы прокричали приветствие, и в ответ услышали какой-то крик. Сочтя его за приглашение, вошли внутрь.

Камада, одетая в кимоно, сидела со своими двумя детьми, которым тоже было за 70. Ее хлопково-белые волосы, зачесанные назад,

открывали высокие скулы и глубоко посаженные карие глаза. Она явно удивилась, когда мы переступили порог. Но радостно подняла обе руки и запела, держа руки поднятыми и раскачиваясь назад-вперед. Ее дети, подхватив мотив, хлопали в унисон. Я моментально проникся симпатией. Камада поражала теплотой и дружелюбием, несмотря на властный и сильный характер.

Еще когда мы ехали в машине, Крейг рассказал, что Камада является местной норо — жрицей, которая общается с богами и предками и выступает духовным советником жителей деревни. Начиная с XV века норо официально стали элементом политической структуры Окинавы. Их назначают судом и приписывают к определенной деревне. Преемственность в семье превратилась в традицию, и это звание передается племяннице, дочери или внучке. Камада была последней носительницей звания норо в 400-летней истории своей семьи.

Ее почетное звание резко контрастировало с убранством дома — традиционного трехкомнатного жилища из пострадавшего от непогоды дерева. В одном углу на некоем подобии алтаря — урна, несколько сосновых веток, старые семейные фотографии и лунный календарь. За исключением кровати, в доме не было никакой мебели. Все, включая саму Камаду, сидели на полу.

Судзуки открыл свой медицинский чемоданчик, проверил у нее кровяное давление, измерил индекс массы тела, а также взял кровь на анализ. А затем проверил остроту ума Камады.

— Какой сегодня год? — спросил он.

— Год Петуха, — не задумываясь, ответила та.

— Какая сейчас пора года?

— Что за дурацкий вопрос? — парировала женщина.

Мы все засмеялись.

— Какой сегодня день?

— Сегодня пятое февраля, тринадцатое по лунному календарю.

Ее обязанности норо требовали отслеживания праздников по лунному календарю.

Покончив с делами, Судзуки предложил мне задать несколько вопросов. Я попросил рассказать ее о прошлом, о том, каково жилось маленькой девочке на Окинаве перед Второй мировой войной. Отец Камады выращивал рис и сахарный тростник и с трудом мог прокормить семью, поэтому в третьем классе Камада оставила школу, чтобы помогать матери по дому.

— Жизнь была трудной, — начала она. — Случались тяжелые годы, когда люди умирали от голода. Даже когда дела шли неплохо, мы питались имо (батат) на завтрак, обед и ужин.

Ее рассказ подтверждал то, что я прочел об истории островов. Окинавским крестьянам вроде семьи Камады приходилось несладко. Большинство из них жили впроголодь, выращивая просо, рис и ячмень, не очень подходящие для каменистого грунта острова. Хотя теплый субтропический климат способствовал росту злаков, тайфуны нередко уничтожали весь урожай.

Окинавский фермер и его семья трудились не покладая рук, чтобы хоть как-то прокормиться, и зачастую страдали от хронического недоедания. Уже в пять лет дети помогали пропалывать рисовое поле. Бабушка возилась в огороде. Дедушка носил дрова с холмов. Об отдыхе на пенсии окинавские крестьяне никогда не задумывались. В их языке до сих пор не существует такого слова.

Ситуация изменилась к лучшему в 1605 году, когда один из жителей Окинавы привез из Китая батат. Этот удивительный выносливый клубнеплод прекрасно прижился на скудной почве острова и не боялся тайфунов и муссонов. Для крестьян это был настоящий подарок, и довольно быстро батат стал главным продуктом питания, получив местное название «имо». Вареным бататом кормили домашний скот, так что теперь даже самые бедные окинавцы могли позволить себе есть мясо — правда, все равно только в праздник по лунному календарю. К моменту рождения Камады в 1902 году до 80 процентов калорий жители получали из батата.

Батат

Батат, или сладкий картофель, — идеальный источник витаминов и минералов. Он богат клетчаткой, витаминами А и С, а также калием и фолиевой кислотой. К тому же его легко готовить. Проколите клубень вилкой, запекайте его в микроволновой печи в течение пяти минут и ешьте, приправив солью и перцем.

Как сохранить брак за 75 лет?

— Я научилась терпению, — сказала Камада.

В восемнадцать лет Камада вышла замуж по договоренности. Муж был на четыре года старше. У них родилось трое сыновей и три дочери. Когда дети были еще совсем маленькими, муж Камады часто ездил на материковый Китай и Палау в поисках работы.

— Растить детей было очень тяжело, — признается Камада. — Временами денег совсем не было. Мне приходилось плести соломенные шляпы, чтобы подзаработать.

Она изобразила, как протыкает иглой толстую солому. Я заметил, что от постоянных усилий ее указательный палец навсегда согнулся под углом 45 градусов. В конце концов муж вернулся домой, и они подняли на ноги всех детей. Двое перебрались в другие места, а двое жили на этой же улице на полуострове Мотобу. Ее муж умер десять лет назад: ему было 96 лет.

Я попросил Камаду описать типичное утро.

— Я встаю в шесть утра, завариваю жасминовый чай и завтракаю, обычно это суп мисо с овощами. Затем, — она указала на дверь, — отправляюсь в священную рощу, молюсь за здоровье жителей деревни и благодарю богов за нашу безопасность.

Позднее я узнал, что священной рощей называлась расчищенная полянка в лесу на расстоянии примерно двухсот метров от дома. Крейг наклонился ко мне:

— Она глубоко убеждена, что благополучие деревни зависит от ее наблюдения за звездами, луной и духами предков. Даже в таком возрасте она более чем серьезно относится к своим обязанностям.

В полдень, продолжала Камада, она отправляется на огород за домом, чтобы собрать травы и овощи на обед.

— Я использую полынь, чтобы придать аромат рису, и для пикантности кладу куркуму в суп, — пояснила она. — Я теперь ем мало. Чуть-чуть обжаренных овощей, а иногда немного тофу.

— А мясо? — уточнил я.

— О да, я люблю мясо, но ем его нечасто. В детстве мы ели мясо только на Новый год. Я не привыкла есть мясо каждый день.

— Вы когда-нибудь пробовали гамбургер или колу? — спросил я. Я знал, что на Окинаве больше ресторанов быстрого питания на душу населения, чем в любой другой части Японии, и что крупнейший в мире ресторан сети A&W находился всего в пяти километрах от деревни. Может быть, она посещала его?

Камада нахмурилась и наклонилась к дочери, которая переводила ее ответы.

— Она в жизни ни разу не пробовала колу, — ответила дочь. — Когда несколько лет назад она впервые увидела гамбургер, то спросила, что с ним надо делать. Моя мать питается согласно традициям для женщин ее возраста, — продолжала она. — Они не привыкли к жирной

пище. Им, скорее, нужны продукты, которыми они питались в детстве, до войны. Она преимущественно ест овощи со своего огорода: дайкон, карелу (китайская горькая тыква. — *Ред.*), чеснок, лук, перец и томаты, иногда рыбу или тофу. За день она выпивает чайник горячего зеленого чая. Перед каждым приемом пищи она обязательно произносит «хара хати бу» — это помогает ей меньше есть.

— Хара хати бу? — повторил я.

— Это древнее конфуцианское изречение, — вмешался в разговор Крейг. — Все пожилые люди произносят его перед едой. Оно означает «ешь, пока не начнет исчезать чувство голода», а это происходит, когда человек сыт на 80 процентов. Мы писали об этом в «Программе Окинавы». Наверное, жители Окинавы единственные, кто намеренно ограничивает количество еды, и для этого они напоминают себе есть, пока не будут сыты на 80 процентов. Все дело в том, что сигнал о насыщении поступает от желудка к мозгу за двадцать минут. Легкое недоедание, согласно теории, замедляет метаболизм, в результате чего вырабатывается меньше вредных оксидантов — веществ, разрушающих организм изнутри.

А что насчет батата? Она употребляет его в пищу? Я пытался доказать гипотезу, согласно которой батат был одним из факторов окинавского долголетия. Клубнеплод получил такое широкое распространение, что до Второй мировой войны островитяне приветствовали друг друга словами «Нму каматооин», что переводится как «У тебя достаточно имо?». На острове даже поставили статую человеку, который впервые привез сюда батат, — Сокану Ногуну (известному теперь как «Властитель Сокан» или «Король имо»). Этот клубнеплод невероятно полезен: он богат витамином С, клетчаткой и бета-каротином — веществом, снижающим вероятность заболевания раком.

— Нет, — фыркнула Камада, — я ела его на завтрак, обед и ужин в течение 50 лет. Меня от него тошнит.

— Пожалуй, сейчас его вообще мало кто ест, — добавил Крейг. — Он практически исчез из рациона после Второй мировой, когда на остров пришла американская культура еды. Трудно доказать его причастность к долголетию.

Днем Камада спала, возилась в саду, а примерно в четыре часа дня встречалась с подругами-долгожительницами, чтобы просто поболтать и посплетничать. Легкий ужин, до шести часов, состоял из рыбного супа, любых сезонных овощей, зеленого лука, салата и риса. В девять вечера она ложилась спать.

— Так как же дожить до 102 лет? — поинтересовался я под конец. Я понимал, что задаю ненаучный вопрос, но порой именно ответы на такие вопросы наиболее ценны.

— Раньше я была очень красивой, — ответила Камада. — Волосы у меня были до талии. Мне потребовалось много времени, чтобы понять: красота кроется внутри. Красота приходит, когда вы перестаете беспокоиться о своих проблемах. Но лучше всего для вас, когда вы заботитесь о других.

— Еще какие-нибудь советы?

— Ешьте овощи, радуйтесь жизни, будьте добры к людям и почаще улыбайтесь.

Я взглянул на сидевшего подле меня Крейга, чтобы узнать, что он думает об этом.

— Знаешь, мастер Дэн, — заметил тот, глядя на меня сквозь огромные круглые очки, — она в трех предложениях сказала то, на что у нас ушло пятьсот страниц книги.

Перед уходом я побродил по дому Камады. Ее кровать представляла собой тонкий матрас, раскатанный поверх татами (толстых матов из тростника, набитых рисовой соломой). В кухне с потолка свисала бамбуковая пароварка, под которой стояла электрическая рисоварка. Маленькие тарелки и высокие узкие стаканы были аккуратно расставлены на полках. На виду не стояло ни конфет, ни печенья, ни других соблазнительных лакомств. Если и были в доме какие-то «вкусные вредности», они были спрятаны в закрытых шкафах.

Мы провели у Камады почти два часа, и ей надо было дать отдохнуть. Проигнорировав возможное нарушение этикета, я тепло попрощался с нашей хозяйкой, обняв ее перед уходом, и она обняла меня в ответ. Под кимоно чувствовалось хрупкое тело, а щека ощутила ее теплое дыхание. И тут я осознал, что обнимаю жизнь длиною в целое столетие, и понимание этого пробудило во мне глубокое уважение и восхищение. Я спросил, можем ли мы навестить ее еще раз.

— Конечно, можете, — ответила Камада. — Я никуда отсюда не денусь.

Соя и смысл жизни

После интервью мы зашли в ресторан и заказали обед. Блюда здесь подавали в коробках бэнто — японском аналоге индивидуальных

контейнеров с едой. Я сел рядом с Судзуки и просто засыпал его вопросами, начав с того, зачем он брал у Камады пробы крови.

При сравнении с американцами того же возраста выяснилось, что «в крови долгожителей, что мужчин, что женщин, более высокий уровень половых гормонов», пояснил Судзуки.

— И потому люди принимают гормональные добавки? — спросил я, имея в виду добавки, содержащие ДГЭА — источник всех половых гормонов (андрогенов и эстрогенов), которые, по мнению некоторых ученых, могут замедлять процесс старения.

— Да, но тут дело не в этом. Добавки не равносильны гормонам, вырабатываемым организмом. Вполне вероятно, что ДГЭА не оказывает воздействия на возрастные изменения в составе тела и функции организма.

По мнению Судзуки, соевые продукты, содержащие фитоэстрогены, более действенны, нежели гормональные добавки. Некоторые исследователи утверждают, что эти продукты обладают многими полезными свойствами и при этом риск возникновения рака минимален. Жители Окинавы едят по меньшей мере сто граммов соевых продуктов ежедневно. Тофу, главный источник сои, возможно, также играет определенную роль в снижении риска развития сердечных заболеваний.

В поход за соей

Соя снижает в организме уровень «плохого» холестерина (липопротеида низкой плотности — ЛНП) и уменьшает вероятность развития сердечных заболеваний. Она существует в самых разнообразных формах — от тофу и соевого молока до «эдамам» (цельных соевых бобов). Все это — богатые источники питательных веществ, которые содержит соя. Содержание протеина различно в разных продуктах и у разных производителей, так что сверяйтесь с этикеткой.

Грег Плотникофф рекомендует отдавать предпочтение ферментированным соевым продуктам. «В медицинской литературе содержится доказательства большей питательной ценности ферментированной сои, — поясняет он. — И окинавский тофу содержит больше белков и полезных жиров, чем японский и китайский аналоги».

Я поинтересовался у Судзуки, чем объясняется долголетие Камады — гормонами или иными факторами.

«Думаю, немалую роль играют ее обязанности норо, — ответил он. — Вообще обязанности имеют большое значение здесь, на Окинаве.

Они называются “икигай” — причина просыпаться по утрам. Внезапная утрата традиционной роли серьезно сказывается на смертности. Особенно это заметно среди учителей и полицейских, которые после ухода с работы умирают очень быстро. Полицейские и учителя имеют относительно высокий статус и осознают свою роль в жизни. Стоит им уволиться с работы, они лишаются обоих атрибутов и быстро угасают. Но верно и обратное. Камада до сих пор так бодр, потому что чувствует себя нужной».

Влияние долгожителей

Мы с Рико возвращались на Мотобу еще два раза, чтобы закончить историю Камады. Я хотел встретиться с давними друзьями Камады — моаи и пообщаться с остальными членами семьи. Особенно меня интересовало, как молодое поколение относится к старикам. Уважает ли оно старших? Существует ли почтение к древним традициям в век быстрого питания и эсэмэсок?

С правнучкой Камады, 14-летней Курарой, я встретился в парке, где она принимала участие в школьных спортивных соревнованиях. Она одержала победу на первом этапе 800-метровой эстафетной гонки. Передав эстафетную палочку товарищу по команде, она победно вскинула руки и помчалась к финишной линии подбадривать остальных участников команды. Курара все еще тяжело дышала, когда я подошел к ней.

— Чемпионы! — прокричала она уверенным глубоким голосом, показывая на товарищей, собравшихся вокруг нее. Курара согласилась пройтись со мной до бабушкиного дома и ответить на несколько вопросов. Я спросил, что больше всего впечатляет ее в бабушке.

— Прямота, — односложно ответила Курара.

На ней была зеленая футболка, белые шорты и кроссовки Nike. Коротко стриженные волосы и белоснежная улыбка делали ее похожей на озорного мальчишку.

— Бабушка не копит стресс. Иногда она так откровенна, что кажется резковатой. Мы как-то предложили поухаживать за ней, а она ответила: «Нет, я сама буду о себе заботиться».

Курара замолчала, понимая, что, возможно, ее слова звучат не очень почтительно.

— Больше всего мне нравится бабушкино чувство юмора. Иногда она пукает и сразу говорит, что это поезд проезжает мимо.

У дома Камады я снял обувь за порогом и устроился на татами. Курара радостно пролетела мимо меня и кинулась прямо к Камаде, которая по своему обыкновению невозмутимо восседала в кресле. «Давай пять, бабушка, мы победили». Камада подняла руку и ударила о ладонь правнучки, а после повернулась ко мне с сияющей улыбкой.

Курара рассказала мне о своей семье, друзьях и о том, как она обожает группу Backstreet Boys. Она любит арбуз, фиолетовый батат и натто (традиционные ферментированные соевые бобы). Ей нравится бегать, играть в баскетбол, спорт она предпочитает видеоиграм. Когда я поинтересовался, кем девушка хочет стать, когда вырастет, та поджала губы и гордо вскинула голову: «Я стану моделью». Она поднялась и продефилировала по двору, раскачивая бедрами, словно шла по подиуму. «Я каждый день тренируюсь».

— Но мне также нравится кэндо (японское фехтование), — заявила она. — Я самурай.

В долю секунды сменив роль, она выбросила вперед воображаемую рапиру, словно намеревалась атаковать.

— Это моя мечта. Но вообще я думаю, что стану учительницей физкультуры. Хочу учить детей так, чтобы они получали удовольствие от школы. А больше всего желаю научить детей ценить жизнь. Мне бы хотелось познакомить их со своей бабушкой, чтобы они послушали истории из ее жизни. Хотя, конечно, не знаю, будет ли она еще жива.

Я спросил у Курары, удастся ли ей дожить до такого же возраста, как ее бабушка. Она взглянула на меня со странным выражением: «Конечно, я собираюсь прожить не меньше 150 лет».

Через несколько дней перед возвращением на Мотобу я вновь отправился к ним в дом. Было далеко за полдень, третий день дождь лил как из ведра. Я намеренно привязал свой визит к встрече давних друзей Камады, которые каждый день собирались в ее доме, — моаи. Пройдя за каменную стену, я поднялся в дом. Сквозь ширму из рисовой бумаги пробивался свет, рисуя на ней силуэты оживленно жестикующих леди. На минуту я замешкался, прислушиваясь к разговору, сопровождаемому пронзительным смехом. Мне хотелось попристутствовать на моаи; возможно, эта встреча прольет свет на окинавское долголетие.

Понятие «моаи» — в приблизительном переводе «встреча ради общей цели» — изначально означало финансовую помощь соседей. Если у кого-то возникала необходимость приобрести участок земли или разрешить экстренную ситуацию, единственным вариантом было

собрать деньги в складчину. Но прошли годы, и формат встреч изменился: сегодня это скорее социальная поддержка, ритуальное дружеское общение.

Я робко отодвинул ширму. Камада и моаи сидели в кругу, тускло освещенные светом кухонной лампы. Источником тепла служила маленькая угольная плитка. Камада — точно королева — восседала в центре на большом деревянном кресле, в то время как остальные женщины скромно разместились на низких стульчиках или прямо на полу.

— Могу я войти? — прервал я их беседу.

Женщины замолчали. Камада в приветственном жесте подняла руки вверх.

Больше часа я сидел в углу и наблюдал, а Рико шепотом переводила мне на ухо. Женщины сплетничали и шутили. Разговор переходил от любовных интрижек («Она перестала с ним встречаться после того, как узнала, что он встречается с другой. Вот так неожиданность, да?») к неофициальным новостям («Она судится с зятем, потому что тот дурно обращается с ее дочерью») и объявлениям о работе («Моему сыну нужна помощь в палатке, так что если у кого найдется трудолюбивый внук...»).

— Вы только сплетничаете? — вмешался я в разговор.

— Нет, — ответила 95-летняя Матссе Манна после долгого молчания. — Если кто-то умирает, вся деревня приходит на помощь. А если узнаем, что кто-то впал в уныние, мы навещаем его.

— А вы сами? Как моаи помогает именно вам?

— Эти разговоры — мой икигай, — объяснила Кладзуко Манна после длительной паузы. 77-летняя Кладзуко была самой молодой в группе. — С утра я стираю, а днем прихожу сюда. Каждая участница моаи знает, что ее друзья рассчитывают на нее так же, как она рассчитывает на них. Если кто-то из нас заболевает, теряет супруга или остается без денег, кто-нибудь обязательно придет на помощь. — Кладзуко протянула руку в сторону остальных женщин. — Гораздо проще идти по жизни, зная, что есть поддержка.

— Мне одиноко в те дни, когда мы не собираемся, — добавила Камада. — Я каждый день подхожу к двери в 15:30, и если никто из подруг не заходит, мне становится грустно.

Пока я слушал, мне подумалось, что эти женщины, совокупный возраст которых составляет более 450 лет, являются хранительницами мудрости долголетия. Японки благодаря некоему особому фактору

живут в среднем на восемь процентов дольше, чем американки. Вполне вероятно, моаи и есть это волшебное средство. Хронический стресс негативно сказывается на общем состоянии здоровья, а эти женщины пользуются привычной для их культуры традицией, позволяющей избавляться от стресса, каждый день ровно в половину четвертого. В книге «Боулинг в одиночку» (Bowling Alone) Роберт Патнэм отмечает, что американцы все меньше и реже общаются со своими соседями. В среднем у каждого американца есть два близких друга, на которых он может положиться, хотя совсем недавно их было три. А подобное положение дел в немалой степени способствует развитию стресса.

Садоводческие секреты

Покинув Мотобу, мы с Крейгом, Греггом и Рико вернулись на материк и направились на север, к Оку. Мы услышали о нескольких долгожителях, проживавших в отдаленных деревнях в самом северном районе острова. Дождь омывал круто взмывавшие вверх и прячущиеся в облаках горы; над синевато-стальным Тихим океаном нависли свинцовые тучи. Мы проехали деревню Огими, где пять лет назад мы с Сайко впервые посетили Уси Окусима. Я решил заехать к ней на обратном пути.

— Чем больше всего поразила вас Камада? — спросил я своих спутников, чтобы прервать молчание, зная по опыту, что, пока мы едем, я могу узнать массу интересного у Крейга и Грега.

— Вы видели, что ест Камада? — начал Грег. Я обернулся к нему. В его голосе слышалась легкая очаровательная шепелявость. — Немного вареных овощей и дайкона, немного моркови и суп мисо. Может, чуток обжаренных овощей. Простая пища без особой тепловой обработки. Люди не понимают, какой вред организму наносят сахар и мясо.

— Почему?

— Это называется биоэкологическая профилактика. Я сейчас поясню. Простая, не подвергающаяся обработке пища, которой питаются сельские жители, ассоциируется с положительной флорой, представленной полезными бактериями, живущими в кишечнике. К таким бактериям относятся молочнокислые бактерии, обладающие иммуномодулирующими свойствами и способностью к ферментации клетчатки. А стрессовые факторы, разрушающие здоровую флору, — хирургические операции, лекарственные препараты, потребление мяса

и продуктов, подвергшихся технологической обработке, — нарушают естественный баланс, и вместо полезных бактерий начинают развиваться вредные. Это повышает риск развития заболеваний, типичных для городских, или «цивилизованных», обществ, таких как воспаление кишечника, рак и др. Это ассоциируется со слабовыраженным системным воспалением, имеющим непосредственное отношение к заболеваниям, связанным со старением, таким как остеопороз, сердечная недостаточность и слабоумие.

— Разве эти заболевания не связаны с тем, что люди, питающиеся вредной, нездоровой пищей, страдают ожирением?

— Ожирение, конечно, тоже фактор риска, — ответил Грег. — Однако нездоровая пища, помимо всего прочего, приводит к хроническому воспалению желудочно-кишечного тракта. Воспаление может быть и результатом инфекции, но постоянное инициирование посредством вредных продуктов заставляет организм вырабатывать химические вещества, наносящие вред внутренним органам и артериям. Люди считают, что организм контактирует с внешним миром только кожей, но на деле в этом процессе участвует и весь пищеварительный тракт — желудок, толстая и тонкая кишки. Общая площадь его поверхности примерно равна площади теннисного корта. Организму нелегко справиться с воспалением столь большого участка.

— Я заметил, что в ее рационе много полыни, куркумы, чеснока. Полагают, что полынь встречается только в книжках о Гарри Поттере. Окинавская полынь, одна из разновидностей рода *Artemisia*, содержит сильнодействующее естественное вещество, помогающее в борьбе с малярией. Всемирная организация здравоохранения придает первостепенное значение распространению *Artemisia* в развивающихся странах.

— Здесь, на Окинаве, это практически сорняк, — сказал Грег. — Она растет повсюду. Жители ее едят и используют в качестве лекарства, в особенности при повышенной температуре. А количество куркумы вы заметили? Куркума во многом так же эффективна, как цисплатин, а это одно из самых мощных средств в химиотерапии. Куркума обладает противовоспалительным, антиоксидантным и противораковым свойствами. Многие заболевания, связанные с возрастом, обусловлены ослаблением иммунной системы. Избыточное или ненужное воспаление ускоряет развитие сердечных заболеваний, остеопороз, болезнь Альцгеймера. Антиоксиданты в овощах и травах играют важную роль, поскольку процесс окисления, от которого ржавеют наши автомобили, разрушает и наш организм. Антиоксиданты нейтрализуют свободные

радикалы, повинные в этом разрушении. Огород Камады, где она выращивает свой завтрак, обед и ужин, не просто продовольственный магазин. Это самая настоящая аптека.

Фантастическая куркума

Входящая в состав таких острых приправ, как карри и горчица, куркума с давних пор используется не только как специя в кулинарии, но и как растительное лекарственное средство в аюрведе, унани и сиддхе, а также в традиционной китайской медицине. Исследования показывают, что в этой специи содержится активный компонент куркумин, обладающий антиоксидантными и противовоспалительными свойствами.

Теперь Грег бурно жестикулировал. У него есть такая милая черта: он близко к сердцу принимает все вопросы, связанные со здоровьем и комплементарными лекарственными средствами.

— Жители Окинавы выращивают овощи. Я же вижу в них сильнодействующие противовоспалительные, антивирусные и противораковые средства, — продолжал он. — Понимаете, рак не возникает в одночасье. Это процесс, а не единичное явление. Равно как и его профилактика: она должна проводиться ежедневно, войти в привычку. Мы привыкли к наличию выбора и всегда задаемся вопросом: «Какой вариант лучше?» Для жителей этого острова естественной является культура, с рождения берегущая здоровье. Им повезло, в их распоряжении круглый год свежие экологически чистые овощи, мощная социальная поддержка и эти удивительные травы, равносильные по эффективности лучшим лекарствам.

Тут вмешался Крейг, терпеливо слушавший монолог Грега:

— Дело не только в том, что едят жители острова, но и сколько они едят. Их пища не слишком калорийная, зато очень питательная. Сравните типичную пищу островитян — обжаренный тофу, суп мисо и зелень — и американский гамбургер. В их продуктах в три-четыре раза больше питательных веществ, но только половина калорий, содержащихся в гамбургере. От такой еды быстрее насыщаешься, но при этом не полнеешь и живешь дольше. А если следовать правилу Камады «хара хати бу» и есть, не наедаясь до отвала, то здоровье точно будет еще лучше.

— Как, по-вашему, возникла идея «хара хати бу»? — полюбопытствовал я. — В конце концов это неестественно — прекращать есть до того, как насытишься!

Я поделился своей теорией культурной эволюции. Совершив семнадцать экспедиций по изучению древних загадок, я заметил, что традиции и обычаи успешных культур со временем проходят бессознательный, но разумный естественный отбор. Практики, не полезные для общества, постепенно сходят на нет, а полезные приживаются — какими бы неожиданными и парадоксальными они ни казались. Помню такую историю: в одном из племен, проживавшем в Африке южнее Сахары, готовили пищу на открытом огне внутри хижин. Хижины наполнялись дымом, которым дышали все жители деревни. Увидевший это сотрудник Корпуса мира предположил, что легкие жителей почернели от дыма. На вопрос, почему они готовят внутри жилища, никто из членов племени не смог дать ответа. И сотрудник убедил их готовить еду на улице. Однако вскоре после этого члены племени с угрожающей скоростью стали заболеть малярией. Оказалось, что дым отпугивал малярийных mosquitos и это перевешивало его негативное воздействие на здоровье.

Не думаю, что первый человек, попробовавший жгучий перец, подумал, что это вкусно. Капсаицин, активный ингредиент перца, сильно раздражает кожу. Но каким-то образом мы, люди, научились наслаждаться этим вкусом. Почему? Потому что капсаицин является природным дезинфицирующим средством, убивающим многие виды пищевых бактерий. Положите жгучий перец в слегка подпорченное мясо, и он задержит размножение бактерий. Люди, которые употребляли перец, выживали. Люди, которые его не употребляли, болели и даже умирали. Со временем выжившие привыкали к его вкусу, что позволило развиваться здоровой культуре.

— Можно ли утверждать, что окинавское долголетие тоже объясняется культурной эволюцией? — спросил я своих коллег.

— Мне кажется, это вполне правдоподобное объяснение, — ответил Крейг. — Полынь имеет горький вкус. Но почему-то люди на Окинаве привыкли к этой горькой траве и традиционно используют ее в качестве приправы для риса. Связано это с тем, что они всегда любили полынь, или с тем, что их вкусовые пристрастия адаптировались к полезному? Кстати, такая же история произошла с овощем под названием го́йя (горькая дыня). На вид го́йя похожа на покрытый бородавками огурец, к тому же ужасно горькая. Пробуя ее сок, трудно не сморщиться. При этом в нем содержатся огромные количества антиоксидантов и три соединения, снижающие уровень сахара в крови. Неужели жители острова едят горькую дыню потому, что она приятна на вкус? Вряд ли.

Добравшись до самой северной точки острова, дорога, сузившись, повела через густые заросли. Наверное, именно так, подумалось мне, Окинава выглядела в начале прошлого века.

До Оку мы добрались ранним вечером. Проезжая мимо магазинчика на окраине маленького города, я остановился купить что-нибудь перекусить. И пока расплачивался, поинтересовался у девочки-подростка в школьной форме, не знает ли она в округе кого-нибудь старше ста лет. Я знал по меньшей мере двух долгожителей этого района.

— Через дорогу, — ответила девочка, — живет Годзэи Синдзато.

Грег, Крейг и я зарегистрировались в гостинице через квартал, точно зная, кому мы позвоним с самого утра.

Финал жизни

В семь утра на следующий день мы свернули с дороги, пересекли мост через бурлящую реку и направились к простому двухкомнатному дому на сваях. Ширма из рисовой бумаги была раскрыта, указывая, что обитатель дома бодрствовал.

— Годзэи! — кликнул я хозяйку.

Мы подождали снаружи. Шел дождь, и с крыши низвергался настоящий водопад. Спустя мгновение из спальни появилась Годзэи. Крошечная старушка, ростом примерно метр сорок, одетая в кимоно, на которое было накинуто пальто. Босые ноги ее мягко ступали по татами из рисовой соломы. Завидев нас, трех рослых американцев в ярких дождевиках, она вздрогнула. А затем рассмеялась — даже, скорее, захихикала, — выдыхая в студеной утренний воздух плотные облачка радости. Ее загорелое морщинистое лицо растянулось в улыбке, скулы приподнялись, и глаза превратились в две щелочки.

— Проходите, — пригласила она.

Мы сняли обувь, вошли в дом и уселись. Хозяйка предупредила, что говорит по-окинавски и немного по-японски, поэтому разговаривать нам будет затруднительно. Тем не менее с помощью нескольких десятков вопросов я разузнал ее историю.

Большую часть жизни Годзэи проработала в горах, рубила дрова и продавала их в деревне. Когда ей исполнилось восемнадцать, родители выдали ее замуж за местного фермера. У них родилось четверо детей, которых она вырастила, несмотря на все трудности.

Однажды в горах она повстречала женщину, намного крупнее себя, которую укусила хабу — смертельно ядовитая змея, обитающая

на острове. Годзэи, весившая чуть меньше 40 кг, оторвала кусок от своего платья, сделала жгут, после чего взвалила женщину на спину и потащила пострадавшую к морю. Пришлось идти около семи километров. На лодке женщину отвезли в соседнюю деревню, оказали помощь, и та выжила. Годзэи тогда было 62 года.

Сейчас, по прошествии сорока лет, Годзэи живет одна в крошечном доме. Ее муж умер на 52-м году брака. Каждый день она работает в огороде и три раза в год собирает урожай — преимущественно чеснок, гойю, куркуму и лук-шалот. С удовольствием читает комиксы, которые приносят внуки, и обожает смотреть бейсбольные матчи по телевизору. Ее любимое время — вечер, когда к ней в гости заходят соседи.

Когда разговор подошел к концу, мы нервно улыбнулись, глядя друг на друга.

— Посмотри на ее лицо, — прошептал Грег. — Обрати внимание на глубокий, въевшийся загар от постоянного пребывания на солнце. Заметил, что у Камады такая же кожа? Это означает, что они обе всю свою жизнь регулярно получали приличные дозы витамина D.

— И что?

— Я считаю, витамин D — важный ингредиент в рецепте долголетия, — воодушевленно принялся пояснять Грег, словно на него только что снизошло озарение. — Кожа под воздействием солнечных лучей вырабатывает витамин D. Недостаток этого витамина повышает риск развития практически всех заболеваний, связанных с возрастом, включая многие виды рака, высокое кровяное давление, диабет и даже аутоиммунные заболевания вроде рассеянного склероза.

— Недостаток витамина D заметно ускоряет развитие сердечно-сосудистых заболеваний у пациентов с больными почками. Дефицит этого витамина вызывает ломкость костей, атрофию мышц. Резко возрастает вероятность падения и переломов. А когда люди в таком возрасте ломают кости, — Грег кивнул в сторону Годзэи, — они быстро умирают.

— Но мне казалось, что слишком долгое пребывание на солнце вызывает рак, особенно учитывая изменения в озоновом слое, — возразил я.

— Разумеется, если вы редко бываете на солнце, — парировал Грег шепотом. — Сейчас, конечно, не так, как было во времена наших родителей, и никому не хочется загораться на солнце. Ожоги наносят вред, но еще вреднее постоянно сидеть дома из страха загореть слишком

сильно. Люди вроде Годзэи, — продолжал Грег, — с глубоким загаром, привыкшие постоянно находиться на солнце, получают оптимальное количество витамина D. Тем, кто безвылазно сидит дома, приходится литрами пить витаминизированное молоко, чтобы получить оптимальное количество этого витамина. Содержание его в поливитаминах недостаточно, особенно если вы живете в северных городах типа Нью-Йорка или Чикаго, имеете смуглую кожу, подолгу работаете в закрытых помещениях или отпраздновали слишком много дней рождения. Витамин D в организме контролирует важнейшие элементы иммунной системы, кровяного давления и роста клеток и играет существенную роль в профилактике рака. Доказано, что витамин D угнетает раковые клетки, которые чаще всего убивают американцев.

Сколько нужно солнца?

Организм нуждается в солнечных лучах для выработки витамина D, однако избыточное воздействие солнца может повредить коже. Для соблюдения разумного баланса Национальные институты здоровья рекомендуют находиться на солнце десять–пятнадцать минут дважды в неделю, а остальное время пользоваться солнцезащитным кремом с SPF не менее 15. В этом случае вы получите достаточно солнца для выработки витамина D, не подвергая кожу вредному воздействию ультрафиолетовых лучей.

Годзэи, которая терпеливо слушала нашу с Грегом беседу, поднялась и прошествовала в кухню. Я выждал минуту и последовал за ней. Она возилась на кухне — узкой комнатке, освещаемой только маленьким распахнутым окошком, через которое проникал слабый свет дождливого дня.

Я молча наблюдал за хозяйкой. Достав из-под раковины деревянную старую коробку, она встала на нее, чтобы достать до крана. Наполнив чайник водой, Годзэи поставила его на плиту и зажгла огонь. На полке стояли две прозрачные банки, похожие с какими-то настойками — лекарствами, как выяснилось позднее. В одной из них были дольки чеснока, а в другой — какая-то зеленая трава.

Ожидая, пока закипит вода в чайнике, Годзэи энергично вымыла пару тарелок, а заодно и свои вставные челюсти. Когда чайник засвистел, она сняла его с огня, присела на корточки в углу и залила кипятком чайные листья. Кухня наполнилась нежным сладким ароматом жасминового чая. Ее плавные и неторопливые движения отличались

четкостью и спокойствием. Казалось, она совершенно не замечала моего присутствия.

Позже, за чаем, мы предприняли тщетную попытку возобновить прерванный разговор. Совершенно иные, мы были людьми из разных полушарий, даже из разных столетий, и никак не могли подобрать нужные слова. Она понимающе улыбнулась. И тут вспомнила, что забыла угощение! Легким движением поднявшись на ноги, она снова исчезла на кухне. И через какое-то время наша гостеприимная хозяйка вынесла две тарелки; одну с нерафинированным сахаром (любимое лакомство ее внуков), а вторую с сушеным гольяном (ее любимое лакомство). Ногтем она отковырнула голову одной рыбешки и запихнула ее в рот, жестами призывая меня сделать то же самое. Рыбешка была жестковатой, соленой и, естественно, с рыбным привкусом, правда, совсем не неприятным. Я заел ее куском сахара и запил чаем. И мы улыбнулись друг другу.

Через пару минут она снова вскочила. На этот раз, чтобы принести ежедневное подношение предкам — обязательный ритуал духовной жизни Окинавы. Годзэи встала у дальней стены, где на полке разместились коллекция ваз с цветами, урны и старые фотографии. Она зажгла несколько палочек с благовониями и поставила их перед старой фотографией угрюмой пары крестьян. Поднявшаяся вверх струйка дыма наполнила комнату ароматом сандалового дерева. И снова я будто превратился в невидимку. Последующие десять минут она читала молитвы, наклонившись к алтарю. После чего села на место и улыбнулась.

— Видите, что происходит? — заметил Крейг. — Этот ритуал — почитание предков. Пожилые женщины питают огромное уважение к умершим предкам. И верят, что если совершат должные подношения с утра, то в течение всего дня предки будут оберегать их. Если случается нечто плохое, значит, так было суждено, а если случается нечто хорошее, то лишь потому, что предки о них позаботились. Передавая заботы высшей силе, люди снимают стресс.

— Здорово, — прокомментировал я.

— Вы заметили, кстати, как легко она встает и садится? Сколько пожилых людей в Америке могут с такой легкостью подниматься на ноги? Годзэи больше ста лет, и за день ей приходится вставать и садиться раз по тридцать. Для человека ее возраста она необычно сильна и проворна. Это исключительно важный фактор для старческой смертности, поскольку после определенного возраста падения и переломы имеют обычно фатальные последствия.

Примерно в девять утра наша хозяйка извинилась и отправилась готовить завтрак. Поднявшись на ноги уже в девятый раз за время нашего визита, она отправилась на кухню, где зажгла огонь под вчерашним супом. Всыпала туда свежей моркови, редиски, тофу, столовую ложку пасты мисо и оставила вариться. Между делом она убралась на кухне, вытерла полки, раковину и даже окно. После этого пододвинула к плите стул и уселась наблюдать за супом. Пламя отбрасывало слабый отблеск на лицо Годзэи. Мне подумалось, что в этот момент я наблюдаю за счастливым финалом человеческой жизни. Не ощущалось ни слабости, ни сожаления о надвигающейся смерти, скорее умиротворение — удовлетворение от жизни, свободной от устремлений и обязательств, которые тяготили ее в молодые годы.

Она налила подогретый суп в миску, поглядела на него несколько долгих мгновений и пробормотала: «Хара хати бу». Бросила на меня быстрый взгляд и опустила глаза на миску, словно выжидая чего-то. Тут до меня дошло, что, наверное, она хочет поесть в одиночестве? Я объявил о своем уходе.

— Большое спасибо, — поблагодарил я, слегка кланяясь. — Могу ли я навестить вас еще раз?

— Если нужно, — усмехнулась она. И широко улыбнулась.

Сила настоящего

Грег и Крейг вернулись в Наху, но перед отъездом Крейг предложил мне заглянуть еще в одно местечко в «голубой зоне» Окинавы. Нужно было вернуться на Мотобу и на пароме добраться до крошечного острова Иэ, расположенного в 16 км от берега. Там, как явствовало из его записей, я найду восемь людей старше ста лет при населении в 5300 человек — поразительная концентрация долгожителей. «Удачи, мастер Дэн. Расскажешь потом, что найдешь».

В тот же день мы с Рико уселись на паром и через полчаса добрались до Иэ, крошечного острова, на котором возвышался вулкан высотой 1679 м. До сих пор мы воспринимали Окинаву только через призму ее растущей славы «голубой зоны», однако у многих американцев этот остров ассоциируется с трагическими событиями. Битва за Окинаву была крупнейшей операцией на тихоокеанском театре военных действий во время Второй мировой войны. С апреля по июнь 1945 года союзные войска бросили против японцев 1300 кораблей и десятки тысяч войск. В этой битве погибло или было ранено около 70 тысяч

американских солдат и моряков, а потери мирного населения на Окинаве составили от 100 до 150 тысяч.

Мы склонны считать жителей Окинавы японцами, но на самом деле это отдельный народ — преимущественно крестьяне, — бывшее Королевство Рюкю, которое в конце XIX века поработили японцы. Им были чужды имперские замашки токийских правителей, удививших их участвовать во Второй мировой войне. Старики вспоминают, что японские солдаты использовали окинавских призывников в качестве живых щитов, заставляя тех выступать против армейских пулеметов вооруженными лишь бамбуковыми копьями. Американские военные корабли уничтожили около 600 тысяч жилищ и выпустили более 1,7 млн снарядов в битве, получившей название «Стальной тайфун». Сражение в буквальном смысле изменило топографию острова.

Участие острова Иэ в битве за Окинаву продолжалось шесть дней. Многие были убиты. Одним из погибших был Эрни Пайл, военный корреспондент, лауреат Пулитцеровской премии, в чьих очерках запечатлены героизм и гуманность американских солдат во время Второй мировой войны. Его убитые горем товарищи воздвигли деревянный крест на месте его гибели. Сегодня надпись на каменном памятнике гласит: «На этом месте 77-я пехотная дивизия потеряла друга, Эрни Пайла. 18 апреля 1945 года».

Высадившись на берег, мы с Рико арендовали велосипеды и направились в местную ратушу, чтобы договориться о встрече с мэром. Нам нужно было получить разрешение взять интервью у должностных лиц. Мы рассчитывали, что встречи придется прождать до следующего дня, однако секретарь сразу же провела нас к мэру и предложила зеленого чая.

— Чем могу помочь? — спросил мэр.

Обходительный мужчина лет примерно 35, он, казалось, был далек от суровых правил этикета Нахи. Мы поинтересовались, не знает ли он кого-нибудь из восьми должностных лиц, проживающих на острове.

— Я знаю одну женщину, Камату Арасино, — сказал мэр. — Невероятная женщина. Она наша местная героиня.

Он подошел к шкафу и вынул брошюру по истории острова, пролистал до страницы, где говорилось о Камате, и начал читать. Рико переводила:

Дожливый апрельский день. 43-летняя Камата Арасино вместе с тремя детьми и 130 другими жителями деревни скрывалась в крошечной пещере. За пять дней до этого американские войска

атаковали остров Иводзима и уничтожили почти половину населения. Военные корабли обстреливали остров с моря. Единственным укрытием несчастных крестьян была пещера. Им говорили, что американские солдаты, захватив их в плен, замучают до смерти. Поэтому на случай захвата жителям деревни раздали гранаты, чтобы те могли взорвать себя и спастись от мучительной смерти. Через несколько дней американские войска высадились на западном берегу острова и постепенно продвигались вглубь острова. В панике жители решили взорвать гранату. Но буквально за долю секунды до взрыва Камата поняла, что хочет жить. Схватив детей, она кинулась в дальний угол пещеры. Белая вспышка, оглушительный грохот, и потолок пещеры рухнул...

— Удивительная история, — заметил я. — Камата все еще жива?

— Да, — ответил мэр. — Она до сих пор живет здесь, в деревне.

— Могу я с ней повидаться?

— Почему же нет.

Мэр вывел нас из здания ратуши и показал на простой дом, стоящий ниже по улице всего в одном квартале.

74-летний Сигейти, лысый мужчина с не сходящей с лица улыбкой, открыл нам дверь.

— Камата — моя мать, — ответил он, когда я сообщил, что ищу женщину, выжившую в пещере. — Я был в той пещере вместе с ней.

Он пригласил нас в гостиную, мы сняли обувь и уселись, скрестив ноги, за низкий столик. Хозяин налил нам зеленого чая.

Он добродушно посмеялся над моими вопросами.

— До войны приходилось очень тяжело, — начал он рассказ. — Как и большинство местных жителей, мы жили за счет того, что сами выращивали. Три раза в день питались бататом, иногда перепадало немного рыбы. Раз в год, на лунный Новый год, забивали поросенка и ели свинину. Но все равно бóльшую часть времени ходили голодные.

Он улыбнулся.

— Потом разразилась война. Есть было нечего. Мы питались мисо и пили дождевую воду. Когда в апреле 1945 года здесь высадились американские войска, они бежали по берегу, паля из пулеметов — тра-та-та, — Сигейти изобразил пулеметный огонь. — Военные корабли обстреливали нас с моря. Больше половины жителей острова погибли.

— Вам не кажется странным принимать сейчас в доме американца? — спросил я, испытывая легкое чувство стыда, представляя «противника» той войны.

— Нет, — он отмахнулся, жестом давая понять, мол, тогда было другое время.

После этого я расспросил его о пещере и об истории, рассказанной мэром.

— Настоящий кошмар, — сказал он. Улыбка сошла с его лица. — Мы прятались от американских пуль. У нас не было еды, мало воды, а в пещеру набилось столько народа, что нельзя было даже лечь. И вдруг кто-то прокричал, что приближаются американцы. Моя мать — сильная женщина. Она не могла позволить нам умереть. За мгновение до взрыва она бросила нас на землю и накрыла матрацем. Взрыв был такой мощный, что у меня до сих пор звенит в ушах. — Он достал слуховой аппарат. — С потолка на нас посыпались огромные камни.

Отчетливее всего я помню ужасную тишину после взрыва. Погибло более 110 человек. К счастью, моя семья уцелела. Американцы захватили нас, но не тронули, а, наоборот, кормили. Война, наконец, закончилась, и пришло процветание. Моя мать живет вместе с моей женой и детьми. Днем после школы внуки регулярно навещают бабушку.

Спустя несколько месяцев во время повторной поездки на Окинаву я посетил Камату в центре для престарелых, где она находилась. Около тридцати пожилых людей сидели за столами, болтали или что-то мастерили. Рисунки на стенах и настольные игры делали центр похожим на детский сад. Однако здесь, как во многих подобных местах, все же пахло мочой. Скрючившиеся старички, ковыляющие с ходунками; старушка, сторбившаяся в кресле, у которой из угла рта, словно прозрачная спагетти, свисала нитка слюны... Хотя ни Камада, ни Годзэи не имели возможности поселиться в таком месте, мне показалось, им гораздо лучше жилось дома, где есть сад, моаи и где к ним постоянно забегают внуки.

Мы нашли Камату, болтающую с тремя другими женщинами примерно ее возраста. Она была совсем маленькая — ростом не выше 122 см — и одетая в цветастую рубашу. Короткие седые волосы зачесаны назад, открывая лоб. Столетнее лицо испещрено морщинами, словно тыква после сильных морозов. Почти глухая, она, тем не менее, сохранила острый ясный ум. Зоркий взгляд свидетельствовал, что она отдает отчет обо всем происходящем вокруг. Камата улыбнулась, когда я уселся рядом.

Я рассказал, что путешествую по миру и беседую с долгожителями и что ее история самая удивительная из всех мною услышанных. Могу ли я рассказать ее поподробнее?

— На мою долю выпало немало страданий, — сказала она, затронув тему, типичную для многих окинавских долгожителей. — Многие годы я голодала. Мой муж и старший сын были убиты на войне.

Я спросил о пещере.

— Да, я была там. Был сильный взрыв, но я выжила и мои дети тоже. — Тут она увидела, что я делаю записи, и заметила, взмахнув рукой в воздухе: — Довольно! Не хочу говорить о прошлом. Я устала от него. Сейчас я счастлива. У меня достаточно еды, меня окружают друзья. Зачем вспоминать страдания, если настали лучшие времена? Я пережила все трудности, и они сослужили мне хорошую службу, потому что дали возможность радоваться сегодняшнему дню.

Жизнь: неужели это все-таки конкурс популярности?

Можно ли считать умение Каматы оставлять прошлое в прошлом и жить настоящим моментом своего рода методом борьбы со стрессом, который объяснял ее долголетие? Или все дело в трудностях, скудном питании, близкой связи с семьей и общении с внуками? За редким исключением самые здоровые долгожители обладали такими же темпераментом и мировоззрением, как Камада, Годзэи и Камата.

В течение последующих трех недель мы с Рико встретились с десятком долгожителей — они во многом походили друг друга. Мы беседовали с Йосиэй Сирома, загорелым мужчиной из Нахи, который раскрыл секрет своего долголетия — леденцы. Он не только ел сладости каждый день, но и делал их сам, размельчая сахарный тростник и варя его на заднем дворе.

— Если вы едите столько сладкого, как вам удалось сохранить такие красивые зубы?

— Они искусственные, — засмеялся Йосиэй, доставая белые вставные челюсти.

Зубы

Важный элемент пищеварительной системы — белоснежные зубы — можно сохранить на всю жизнь. Благодаря здоровым зубам мы можем есть любую пищу сбалансированного рациона, однако дырки в зубах, неправильные протезы и прочие проблемы с ротовой полостью превращают жевание в болезненный процесс и порой приводят к расстройствам пищеварения. Регулярно

посещайте стоматолога, чистите зубы и пользуйтесь зубной нитью — и вы сохраните красивую улыбку.

Гимнастика — обязательное ежедневное занятие 94-летнего Коутоку Киндзё. Оно помогает сохранять гибкость, столь необходимую для бодзюцу (боевого искусства с применением длинного шеста) и каждодневных поездок в сад на мотоцикле.

Фуми Тинен ни разу в жизни не сказала грубого слова — ни разу за все 99 лет своей жизни. Мы встретились с ней на рынке Нахи, где она держит палатку с одеждой. Обаятельная улыбка и завязанные в пучок волосы делали ее похожей на бабушку, которую хотелось бы иметь любому из нас. Вот ее секрет долголетия: «Каждый день есть угря, работать там, где можно общаться, и не питаться ничем, что другие рекомендуют как здоровое и полезное!»

Для сохранения молодости хозяин гостиницы Исикити Такана каждый день молится. «Мои предки наблюдают за мной, — рассказал мне 99-летний Исикити. — Я никогда не прошу долгой жизни, просто выражаю благодарность еще за один день. Так я напоминаю себе о том, как важен каждый наш день». Мы навестили 105-летнего Сейрю Тогути, чей икигай заключался в уходе за садом и игре на лютне. Все соседи любили его и охотно за ним присматривали.

Целое утро я провел на пляже Нахи вместе с Фумиясу Ямакава, бывшим банкиром. Каждое утро в 4:30 он на велосипеде отправлялся на пляж, полчаса плавал, полчаса бегал, занимался йогой, а затем встречался с другими окинавскими старожилками: они все вместе становились в круг и смеялись.

— Зачем? — поинтересовался я.

— Это витамин У, — пояснил он. — Ты улыбаешься с утра, и улыбка придает сил на целый день.

Все долгожители разные

Всех окинавских долгожителей объединяют общие черты — юмор, дружелюбный нрав, закаленная в трудностях признательность за то, что у них есть в настоящем, а также следование традициям и жизнь, полная смысла. Все это могло бы послужить ключом к разгадке секрета их долголетия. Однако они не имеют под собой научного основания. Нельзя делать выводы о всем населении по нескольким историям. И вот тут на сцену выступает доктор Нобуёси Хиросе, один из самых видных японских ученых, занимающихся вопросами долголетия.

Во время моего пребывания в Токио Грег договорился об обеде с доктором Хиросе. Невысокого роста, эксцентричный, с хорошим чувством юмора и звонким смехом, Хиросе описывал мне свой 15-летний опыт изучения долгожителей. За последние сорок лет, заметил он, процент долгожителей в Японии резко возрос. Я спросил, может ли он дать объяснение этому.

— Единственный общий фактор, который нам удалось выявить, — разнородность долгожителей. Другими словами, все они разные.

Как и все заслуживающие доверия ученые, Хиросе избегал однозначных выводов. Однако после нескольких порций sake доктор разговаривался. Хиросе обнаружил, что долгожителям свойственно потреблять меньше жиров, белков, углеводов и калорий (преимущественно в силу их более низкой массы тела). Долгожителей от молодого поколения отличает также любовь к овощам и молочным продуктам. Они необязательно едят больше или меньше других, но их рацион богат кальцием, витаминами и железом.

Хиросе потянулся к портфелю и вытащил карту с красными точками, отображающими распределение долгожителей по Японии. Каждая точка обозначала десять долгожителей. На самых северных островах точек насчитывалось крайне мало. Однако к югу их плотность увеличивалась, а на Окинаве скопление было настолько плотным, что напоминало большое красное пятно.

— В Японии проживает семь супердолгожителей на миллион человек, — заметил Хиросе, имея в виду людей старше 110 лет. — На Окинаве их соотношение составляет 35 на миллион. Возможно, причина в том, что на более холодном севере пожилые люди чаще умирают от респираторных инфекций. Или в том, что на Окинаве у жителей есть возможность круглый год выращивать свежие овощи и реже употреблять в пищу маринады и мясные консервы. А может быть, преимущество дает окинавцам солнце?

Это подтверждало теорию Грега о витамине D.

Супер

Среди долгожителей выделяют людей в возрасте от девяноста до ста лет и от ста и выше. А супердолгожителями называют людей старше 110 лет. Сегодня точное количество супердолгожителей в мире неизвестно, однако исследования показывают, что их число неуклонно растет с 1980-х годов.

Он сменил тему и принялся рассказывать об исследовании, касающемся счастья, над которым он работал вместе с коллегами.

— Мы видим, что люди в возрасте от 40 до 80 склонны меньше радоваться жизни, — сказал он, рисуя на бумаге U-образную кривую. — К 80 их самочувствие снова улучшается. Когда женщина достигает 100 лет, она чувствует себя намного счастливее, чем в сорок, хотя, возможно, и слабее здоровьем. Это объясняется благоприятной культурой общества. Американцы всячески подчеркивают биологическое старение. Вы склонны стареть в одиночестве. В Японии мы практикуем социальное, общественное старение. Мы говорим о старении в окружении семьи или общества.

— Долгожители также отличаются решительностью, — продолжал Хиросе. — Они знают, чего хотят, и не сходят с пути. Но когда обстоятельства вынуждают их приспособляться, они демонстрируют гибкость мышления и способность принять перемены. К тому же все они весьма приятные в общении люди. Даже те, кто в молодости отличался сварливым нравом, со временем понимают важность чувства юмора и обходительности, чтобы наладить добрые отношения с друзьями и теми, кто за ними ухаживает, по мере ухудшения дееспособности. Они стараются, чтобы общение с ними доставляло окружающим радость и удовольствие.

Еще один визит к Уси

Перед отъездом с Окинавы я еще раз нанес визит 104-летней Уси — окинавскому живому символу «голубой зоны». В Огими я прибыл после трехнедельных дождей, поэтому вокруг было мокро и мрачно. Какое-то время я бродил в лабиринте огородов и домиков, вытянувшихся вдоль улиц, и представлял, как люди в домах сидят на полу, пьют зеленый чай или спят, уютно завернувшись в одеяло. Из одного приземистого деревянного домика с покатой крышей раздался смех — громкий залиvistый хохот Уси.

Она сидела, завернувшись в кимоно. Зачесанные назад волосы открывали бронзовый лоб и живые зеленые глаза. Гладкие руки мирно покоились на коленях. У ее ног, усевшись по-турецки на циновках, расположились 77-летняя дочь Кикуюэ и лучшие подруги — 90-летняя Сецу Тайра и 96-летняя Мацу. Кикуюэ, которая, как я впоследствии узнал, очень оберегала мать, услужливо налила мне зеленого чаю. Я приступил к расспросам.

За время с последнего моего визита вместе с Сайоко Уси устроилась на свою первую оплачиваемую работу, пыталась убежать из дома и начала пользоваться духами.

— Духами? — уточнил я.

— У нее новый приятель, — пояснила Сецу. — Ему всего 75.

Я бросил взгляд на Уси, которая, прикрыв рот ладонью, залилась счастливым безудержным смехом. Когда смех смолк, женщины возобновили беседу.

Внутреннее убранство дома нисколько не изменилось со времени моего последнего визита: низкий столик, за которым Уси трапезничала; алтарь предков в главной комнате; свернутый матрас, видный через открытую дверь в спальню; деревянная стена, бурая от возраста, немного затертые за время длительного пользования татами. Возле задней двери лежали перчатки, испачканные в земле, деревянные сандалии и большая коническая шляпа — наряд Уси для работы в саду. Несколько минут я блаженно наслаждался экзотической простотой горячего жасминового чая, укрывшись от дождя в скромном домике сельской Окинавы.

Я взглянул на Сецу, сидевшую, поджав ноги. В ее иссиня-черных волосах лишь кое-где струились седые пряди. Даже с расстояния в метр я чувствовал запах поля, где она работала утром, аромат пота и земли. Положив ладонь на руку Уси, она наклонилась к подруге и принялась нашептывать той какую-то басню. (Может, о моем прошлом визите?) Заметив через мгновение, что я за ней наблюдаю, она, скосив глаза в сторону, улыбнулась, но тут же, робея, отвернулась. Никаких сомнений: она вспомнила секрет, который поведала мне пять лет назад.

Во время нашей первой встречи мы обедали вместе с Уси и Сецу. Я приехал на Окинаву в 2000 году в рамках интерактивной экспедиции IslandQuest. За обедом, состоявшим из обжаренной горькой дыни, бурых водорослей, риса и чая с фенхелем, я расспрашивал подруг об их долголетию. Разговор начался достаточно предсказуемо: я задавал вопросы в духе «в чем ваш секрет?», а мои собеседницы прилежно отвечали. На долю каждой из них выпало немало трудностей. В детстве они в буквальном смысле голодали. Во время войны прятались в горах и питались ягодами. Сецу помнит, как ее поймал американский солдат, когда она искала какое-нибудь пропитание. Солдат наказал ей встать в очередь вместе с другими окинавцами. Она подумала, что ее убьют. Но вместо этого американцы выдали им шоколад и печенье.

— Когда я откусила кусочек шоколада, — вспоминала Сецу, и в глазах ее стояли слезы, — то поняла, что мои дети будут жить. — Она опустила глаза и беззвучно всхлипнула, затем снова подняла голову. — Я всю жизнь ждала, чтобы поблагодарить за это кого-нибудь. Теперь я благодарю вас.

Сейчас, когда я снова встретил ее в доме Уси, ко мне вернулось прежнее чувство смущения и гордости от истории Сецу. Как американец я в каком-то смысле был связан и с причиной ее страданий, и с ее спасением. При этом я понимал, что безжалостно связан и с началом конца привычного ей образа жизни.

До войны трудности на Окинаве закалили людей, впоследствии доживших до ста лет: голод, физическое истощение, дисциплина, употребление в пищу горьких, но полезных продуктов (той же гои). Когда американцы одержали победу и открыли на Окинаве военную базу, вместе с ними на остров пришли не только мир, достаток и работа, но и культура жирного фастфуда и огромных порций. Как и во многих других случаях, процветание имело обратную сторону: конец экономических трудностей положил конец прежним традициям, дисциплинированности, образу жизни и рациону, которые культивировали невероятное долголетие островитян.

После стольких столетий голода новая культура питания принесла с собой зло. Окинавцы быстро полюбили консервы (компания Hormel до сегодняшнего дня поставляет на Окинаву больше 20 тонн ветчины марки SPAM в год) и фастфуд (окинавцы едят больше гамбургеров, чем любая другая из 47 префектур Японии). И следствие — резкий рост заболеваний, связанных с ожирением, в том числе диабета. Окинаве принадлежит самый высокий показатель по ожирению и самый высокий показатель преждевременной смерти от сердечно-сосудистых заболеваний среди мужчин среднего возраста.

Если окинавские женщины до сих пор одни из самых долгоживущих на земле, то мужчины тянут вниз среднюю продолжительность жизни в этом регионе. Будучи ранее лидерами по долголетию (и до сих пор оставаясь лидерами по оставшейся продолжительности жизни в возрасте 65), к 2000 году окинавские мужчины опустились в середину списка — на 26-е место среди 47 японских префектур. Другими словами, на сегодня есть две отдельные группы: здоровое старшее поколение с большой продолжительностью жизни и значительно менее здоровое молодое поколение, которое по продолжительности жизни уступает жителям других префектур Японии. И один из факторов ухудшения — бренд процветания, импортируемый из Соединенных Штатов.

Я посидел с Сецу, Мадзу, Уси и ее дочерью еще час. Снаружи смеркалось. Дочь Уси бросила на меня взгляд, в котором ясно читалось: «Вы злоупотребляете нашим гостеприимством». Уси, Мадзу и Сецу поняли

намок и разом замолчали. Эти женщины почти сто лет принадлежали к одному моаи и умели общаться без слов. У меня остался только один вопрос: в чем ее икигай, в чем смысл ее жизни?

— Ее долголетие, — ответила дочь Уси. — Она гордость нашей семьи и деревни и чувствует, что должна жить, хотя часто устает.

Я перевел взгляд на Уси, ожидая услышать ее собственный ответ.

— Вот он, мой икигай, — промолвила она, медленно обведя рукой Сецу, Мадзу и свое скромное жилище. — Если этого я лишусь, то не буду знать, зачем дальше жить.

Уроки долголетия Окинавы

Перечисленные ниже правила традиционны для долгожителей окинавской «голубой зоны».

- **Найдите свой икигай.** Старшее поколение жителей Окинавы не задумываясь назовет вам причину, по которой оно встает по утрам. Их наполненная смыслом жизнь дает им чувство ответственности и ощущение нужности даже в столетнем возрасте.
- **Питайтесь растительной пищей.** Старшее поколение островитян большую часть жизни питалось продуктами растительного происхождения. Рацион, состоящий из обжаренных овощей, батата и тофу, богат питательными веществами и при этом содержит мало калорий. Гойя, обладающая антиоксидантными свойствами и понижающая уровень сахара в крови, представляет особый интерес. Хотя долгожители Окинавы употребляют в пищу свинину, традиционно ее готовят только по праздникам и едят маленькими порциями.
- **Работайте в саду.** Практически у всех долгожителей острова был или есть сад. Это повод для ежедневной физической активности, дающей нагрузку посредством самых разных видов движений. Кроме того, работа в саду помогает снимать стресс и обогащает стол свежими овощами.
- **Ешьте больше сои.** Окинавский рацион богат продуктами из сои, например тофу и суп мисо. Флавоноиды, содержащиеся в тофу, помогают защитить сердце и препятствуют развитию рака груди. Ферментированная соя способствует здоровой кишечной флоре и отличается высокой питательной ценностью.
- **Поддерживайте моаи.** Традиция моаи обеспечивает крепкие социальные связи, источники финансовой и эмоциональной

поддержки в трудные времена. Сознание того, что есть люди, готовые всегда прийти к тебе на помощь, действует очень успокаивающе.

- **Бывайте на солнце.** Витамин D, вырабатываемый организмом при регулярном нахождении на солнце, укрепляет кости и общее состояние здоровья. Благодаря каждодневному пребыванию на солнце пожилые жители Окинавы круглый год получают оптимальные дозы витамина D.
- **Сохраняйте активность.** Долгожители Окинавы много двигаются и работают в саду. В домах островитян мало мебели, жители принимают пищу и отдыхают, сидя на циновках на полу. Тот факт, что пожилым людям приходится вставать с пола и садиться на него по несколько десятков раз в день, укрепляет мышцы нижней части туловища и улучшает равновесие, что в свою очередь оберегает от опасных падений.
- **Выращивайте аптеку на огороде.** В огороде жителей Окинавы всегда можно найти полынь, имбирь и куркуму. Эти травы доказали свои целебные свойства. Употребляя их в пищу ежедневно, островитяне защищают себя от многих болезней.
- **Сформируйте правильное отношение к жизни.** Жизненная философия, выработанная за долгие годы, помогла жителям острова сформировать рациональную отрешенность. Они умеют оставлять прошлое в прошлом и наслаждаться простыми радостями каждого дня. Они научились быть приятными в общении и окружают себя молодыми людьми до глубокой старости.



ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

«Голубая зона» — Америка

Оазис долголетия в Южной Калифорнии

Лома-Линда

Страна: Соединенные Штаты Америки

Местоположение: Южная Калифорния, приблизительно в 96 км от Лос-Анджелеса

Население: примерно 21 тысяча человек

Мардж Джеттон катила по скоростной автостраде в коричневом Cadillac Seville. Ее личико, почти полностью скрытое темными солнцезащитными очками, едва выглядывало из-за руля. Мардж чувствовала, что может опоздать на одно из многочисленных волонтерских мероприятий, назначенных на сегодня, и плавно, но решительно нажала на педаль газа своего «Кэджи».

Стояло раннее пятничное утро, но Мардж не теряла времени даром: она совершила полуторакилометровую прогулку, позанималась атлетикой и съела завтрак, состоявший из овсяной каши.

— Не знаю, почему Господь удостоил меня чести жить столь долго, — заметила она, показывая на себя. — Но посмотрите, что он создал!

Мардж, рожденная 29 сентября 1904 года, — одна из девяти тысяч адвентистов Седьмого дня, проживающих в городе Лома-Линда, Калифорния, в 96 км от Лос-Анджелеса. Последние пятьдесят лет члены этой общины, чья вера проповедует здоровый образ жизни, принимали участие в масштабном исследовании состояния здоровья и питания

калифорнийцев старше 25 лет. Результаты исследования проливают свет на еще один удивительный факт: община может похвастаться самой большой продолжительностью жизни в стране. Мардж Джеттон, подумалось мне, ярчайший представитель этого религиозного движения. Всего часом раньше она затащила меня в вихрь своей жизни в парикмахерской «Плаза-плейс» недалеко от Лома-Линда. Последние двадцать лет Мардж каждую пятницу в восемь утра неизменно посещала своего парикмахера Барбару Миллер.

— Вы опоздали! — закричала Мардж, когда я ворвался в дверь в 8:25. Она листала экземпляр Reader's Digest, в то время как Барбара разматывала голубовато-белые локоны, окружавшие голову Мардж, словно маленькое кучевое облако. За ее спиной стилисты трудились над завивкой других пожилых леди.

— Мы здесь как стадо динозавров, — прошептала мне Барбара.

— Ты — может быть, но не я, — парировала Мардж.

Через полчаса новая знакомая подвела меня к своей машине. Она не шла, а скорее, летела, бодро и уверенно семена рядом.

— Садитесь, — приказала она. — Вы мне будете нужны.

Перед нами стояла следующая задача: доставить пустые бутылки, годные для вторичной переработки, женщине, живущей на пособие, чтобы та могла их сдать и выручить немного денег. Но сначала мы направились в центр для пожилых людей Лома-Линда, большинство которых на несколько десятков лет моложе Мардж. Распахнув багажник, она достала оттуда четыре связки журналов, которые собирала целую неделю.

— Пожилые люди с удовольствием их читают и вырезают картинки для всяких поделок, — пояснила она.

Пожилые люди?

Остров в большом городе

Несмотря на то что этот городок расположен в задымленной орбите Большого Лос-Анджелеса, Лома-Линда является одним из редких мест в Соединенных Штатах, где существует «голубая зона». Адвентисты вроде Мардж Джеттон исповедуют веру, которая категорическим образом не поощряет курение, употребление алкоголя или пищи, называемой в Библии нечистой, например свинины. Кстати сказать, эта религия вообще не одобряет употребление мяса, а также жирной пищи, кофеинсодержащих напитков и даже «стимулирующих» приправ и пряностей.

Самые консервативные адвентисты не ходят в кино и театры и вообще отказываются от любых видов популярной культуры. И эти принципы помогли превратить Лома-Линда в оазис долголетия прямо в центре второго по величине города Америки.

Путешествие в американскую «голубую зону» из международного аэропорта Лос-Анджелеса — обычная поездка по скоростному шоссе. Когда я катился в своем ряду не больше чем в полуметре от других машин, мне казалось, сама дорога гонит нас вперед. Глядя на коричнево-желтый воздух, висевший над горами за торговыми центрами, было несложно догадаться, где оседают все выхлопные газы. Вывернув с Андерсон-стрит к Лома-Линда, я проехал мимо вереницы ресторанов быстрого питания, всеми силами привлекавших к себе внимание проезжавших. Неужели это и есть ворота в «голубую зону» Америки?

Спустя километр, вскарабкавшись на гору (Лома-Линда с испанского переводится как «прекрасные холмы»), я оказался среди стриженных лужаек, парковок и огромных зданий университета и медицинского центра Лома-Линда. Находящийся в частной собственности церкви адвентистов Седьмого дня медицинский центр Лома-Линда (LLUMC), основанный в 1905 году, является современным учреждением с высочайшим качеством медицинского обслуживания. Я знал, что врачи этого центра сыграли ключевую роль в исследовании, объектом которого стали адвентисты, и собрали огромный материал, описывающий их образ жизни.

Джули Смит, директор LLUMC по связям с общественностью, устроила мне короткую обзорную экскурсию. Начали мы с крыши центра, где две вертолетные площадки обслуживают единственное травматологическое отделение первого уровня в регионе. Расположенная в цокольном этаже детского корпуса первая в мире больничная установка радиационной терапии позволяет вести лечение 160 больных пять дней в неделю (в случаях рака мозга или простаты) и исследования для НАСА. В холле на стене висят фотографии счастливых здоровых детей. Благодаря инновационным разработкам доктора Леонарда Бейли в LLUMC было проведено несколько сот операций по пересадке сердца детям. Среди фотографий спасенных детей можно найти и карточку двадцатилетнего юноши, которому в 1985 году впервые в мире успешно пересадили сердце ровесника.

После экскурсии я отправился в длительное путешествие к дальнему концу кампуса. Там находится боковой вход в Эванс-холл — здание, в котором когда-то располагались скромные классные комнаты

для студентов-медиков, а сейчас размещается университетский центр по охране здоровья. Я поднимался на второй этаж, где находились кабинеты докторов Гэри Фрейзера и Терри Батлера, а ступеньки под протертым ковровым покрытием скрипели и стонали.

Сразу после знакомства доктор Батлер предложил мне утолить жажду. День стоял жаркий, и я подумал, что речь идет о холодном чае или газировке. Но Батлер налил в стакан обычной воды комнатной температуры из стоявшего на столе кувшина и протянул мне. Этот жест был не просто данью гостеприимству — Батлер жил в соответствии со своим учением. И у него, и у Фрейзера целые шкафы были заполнены материалами, подтверждающими их философию правильного питания.

Новость о начале изучения привычек питания примерно 25 тысяч адвентистов Калифорнии, впервые организованного полвека назад учеными Университета Лома-Линда, обрадовала Американское онкологическое общество (АОО), которое в то время инициировало исследование, касающееся влияния табачного дыма на возникновение рака легких. Адвентисты, в подавляющем большинстве противники курения, представляли собой идеальную контрольную группу и были без промедления включены в исследования АОО.

Собранные данные (за период с 1958 по 1966 год) указывают, что адвентисты болеют раком легких на 79 процентов реже, чем изначальная группа АОО. Но первых борцов с курением потряс и такой факт: адвентисты в меньшей степени страдали и от других видов рака, а также от сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Даже по сравнению с некурящими из группы АОО адвентисты отличались хорошим здоровьем.

Результаты интриговали. Если адвентистам удалось сформировать культуру долголетия, можно ли было выделить какие-то особенности питания или образа жизни, играющие определяющую роль? Так было положено начало Первому исследованию здоровья адвентистов (Adventist Health Study-1 — AHS-1), финансируемому Национальными институтами здравоохранения, в рамках которого изучали жизнь примерно 34 тысяч калифорнийских адвентистов на протяжении 25 лет — с 1974 по 1988 год.

Доктор Фрейзер начал преподавать в Университете Лома-Линда медицину и эпидемиологию в 1979 году, вскоре после того, как стартовало AHS-1. С 1987 года он руководил проектами по изучению здоровья адвентистов. (Второй проект — AHS-2, в котором принимало участие

97 тысяч человек, был начат в 2002 году, а первые результаты можно будет получить через год или два.) Этот педантичный человек — постоянный член комиссий, рассматривающих заявки на гранты для других проектов Национальных институтов здравоохранения.

Родившийся и выросший в Новой Зеландии, он начал свою карьеру кардиологом, охарактеризовав это занятие как «наблюдение за тем, как люди, наплеватьски относившиеся к своему здоровью в течение 40–50 лет, пожинали плоды». Это все равно, что запираешь дверь в конюшню, после того как лошадь украли, — так же бессмысленно.

— Когда я обнаружил, что мне хорошо дается математика, — продолжал он, — то решил стать эпидемиологом, чтобы попытаться предотвращать угрозу сердечных заболеваний. Это дает гораздо более глубокое чувство удовлетворения.

Его коллега, доктор Терри Батлер, — не только адвентистский пастор и эпидемиолог. Фрейзер ставит ему в заслугу тот факт, что именно благодаря Батлеру в исследованиях здоровья адвентистов принимало участие такое большое количество людей.

— AHS-1 принесло много удивительных открытий, — говорит Фрейзер с едва заметным новозеландским акцентом. — Во-первых, мы теперь можем с уверенностью утверждать, что адвентисты живут дольше.

В Калифорнии, как явствует из исследований, 30-летний мужчина-адвентист живет на 7,3 года дольше, чем среднестатистический 30-летний калифорниец. Продолжительность жизни 30-летней женщины-адвентистки на 4,4 года превышает продолжительность жизни среднестатистической 30-летней калифорнийки.

— Если же обратиться к адвентистам-вегетарианцам, — заметил Фрейзер, — то продолжительность жизни больше на 9,5 года у мужчин и на 6,1 года у женщин. Удивительного в этом ничего нет. Примерно две трети людей умирают либо от сердечных заболеваний, либо от рака, а образ жизни адвентистов Седьмого дня помогает им уберечься от этих болезней.

В ходе AHS-1 было сделано одно немаловажное открытие: примерно половина адвентистов придерживались вегетарианства или крайне редко употребляли в пищу мясо. Это дало Фрейзеру и Батлеру основание изучить преимущества растительного питания.

— Мы выяснили, что у адвентистов, не придерживавшихся растительного питания, риск развития сердечных заболеваний в два раза выше, чем у адвентистов-вегетарианцев, — продолжал Фрейзер. —

В особенности это касается мужчин, а также молодых женщин и женщин среднего возраста.

В конце 1980-х — начале 1990-х годов подобные заключения вызывали множество споров.

— Все это вовсе не означает, что есть мясо вредно, поэтому мы решили копнуть глубже, — объяснил Фрейзер. — Но мясо оставалось одним из главных факторов развития сердечных заболеваний, что неудивительно, ведь в нем содержится большой процент насыщенных жиров. Отталкиваясь от этого, мы стали изучать другие жирные продукты, прежде всего орехи.

В то время клинические диетологи советовали людям воздерживаться от любой жирной пищи и продуктов для «перекусывания», включая орехи.

— Но, — заметил Фрейзер, рассекая воздух ладонями для пущей убедительности, — выяснилось, что в орехах содержатся большей частью ненасыщенные жиры. И когда мы проанализировали полученные данные, стало ясно: адвентисты, употреблявшие орехи как минимум пять раз в неделю, в два раза реже страдали от сердечно-сосудистых заболеваний, чем те, кто этого не делал. Это относилось к мужчинам, женщинам, детям, вегетарианцам, невегетарианцам — мы разделили население примерно на 16–17 категорий и всем задавали один и тот же вопрос: «Едите ли вы орехи?» И в каждом случае мы видели, что орехи играют огромную роль.

Поскольку сделанные ими выводы были опубликованы в 1992 году, по меньшей мере четыре крупных исследования подтвердили пользу орехов. И сегодня Американская ассоциация кардиологов настоятельно рекомендует употребление орехов.

Орехи для мозгов

Вам необходимо ежедневно съедать порцию орехов? Добавьте поджаренные грецкие орехи или орехи-пекан к зеленому салату. Обжаренные кешью хорошо подходят к салату с курицей. Рыбное филе, посыпанное ореховой крошкой, имеет божественный вкус. А разве плохо просто пощелкать орешки?

— Теперь все задаются вопросом: что же такого полезного есть в орехах? — говорит Фрейзер. — Не думаю, что мы можем дать ответы на все вопросы, но одно несомненно: они снижают уровень холестерина в крови.

— А насколько полезны орехи, обжаренные в масле? — поинтересовался я, кинув быстрый взгляд за спину Батлера, проверяя, не лежит ли возле графина с водой пакетик с кешью или миндалем.

— Это не столь важно. У орехов твердая оболочка, поэтому вреда от обжаривания нет никакого, — ответил Фрейзер.

— Если говорить о АНС-1 и раке, все не так однозначно, — продолжил он. — Потому что, несмотря на сотни исследований и огромное количество статей в прессе, все, что эпидемиологи точно знают о рационе питания и раке, можно уместить в одном предложении. А именно: употребление фруктов, овощей и цельного зерна защищает от разных типов рака.

— Исследование АНС-1 одним из первых наглядно это доказало, — добавил Батлер. — Но какие именно фрукты и овощи от какого именно вида рака защищают, сказать трудно, хотя в нашем распоряжении имеются интересные данные. Мы, к примеру, обнаружили, что употребление женщинами в пищу томатов хотя бы три-четыре раза в неделю уменьшает риск развития рака яичников на 70 процентов. Подобного рода сведения служат веским доводом в пользу профилактики, однако в силу ограниченного объема выборки точная степень защиты никому не известна. Употребление большого количества томатов, вероятно, снижает и риск развития рака простаты у мужчин.

— И рака кишечника тоже, — добавил Фрейзер. — Мы обнаружили, что у адвентистов, употреблявших мясо, риск развития рака кишечника выше на 65 процентов по сравнению с адвентистами-вегетарианцами. А у адвентистов, потреблявших много бобовых, например горох и фасоль, риск развития этого вида рака снижался на 30–40 процентов.

В случае рака поджелудочной железы объем выборки также был невелик, однако исследователи установили, что у тех, кто ел фрукты и бобовые, риск был существенно ниже.

— У тех, кто употреблял мясо, риск развития рака мочевого пузыря возрастал в два раза, а риск появления рака яичников — на 65 процентов, — прокомментировал Фрейзер.

— Если говорить о раке легких, то мы выявили существенную связь с курением, что неудивительно, хотя большинство адвентистов курили в прошлом, если вообще курили. У нас был большой процент адвентистов, которые никогда не курили, и у тех из них, кто ежедневно съедал по одной-две порции фруктов, риск появления рака легких был ниже на 70 процентов по сравнению с теми, кто ел фрукты всего раз или два в неделю.

— Расскажи про воду, — посоветовал Батлер.

— Точно, — согласился Фрейзер. — На мой взгляд, это очень интересное, хотя и спорное, открытие. Но если вы посмотрите на данные AHS-1, то увидите, что у мужчин, выпивавших по пять-шесть стаканов воды в день, значительно ниже риск сердечного приступа со смертельным исходом — на 60–70 процентов — по сравнению с теми, кто пил гораздо меньше воды. Для женщин разница не так очевидна. Тем не менее потребление большого количества сладких газированных напитков, кофе, какао вредит здоровью и повышает риск приступа. Представьте, что вы могли бы пробить солидную брешь в показателях сердечных приступов, лишь увеличив число стаканов выпиваемой воды! Это будет крупнейшее открытие в области здравоохранения.

Фрейзер на какое-то мгновение замолчал, поджав губы.

— Уж не знаю по какой причине, но люди уделяют этому вопросу мало внимания, — заметил он. — В ходе AHS-2 мы сконцентрировались на этом вопросе, и, поскольку в исследовании участвуют 97 тысяч человек, сможем собрать более убедительные доказательства. Если мы получим такие же данные, это станет серьезным прорывом в здравоохранении.

Он поднял стакан и провозгласил тост:

— Но вот что я вам скажу: теперь я регулярно выпиваю пять-шесть стаканов воды в день.

Потребности в воде

Вода составляет около 60 процентов общего веса тела. Согласно исследованиям одной из самых авторитетных в США клиники Мэйо, восемь стаканов воды (в дополнение к здоровому питанию) восполняют суточные потери организма. При умеренной физической нагрузке следует пить воды на один-два стакана больше. Напряженные физические упражнения (продолжительностью час или дольше) увеличивают количество выпиваемой воды на два-три стакана на каждый час тренировок.

Преимущества образа жизни

Так какие же выводы о секретах долголетия в «голубой зоне» можно сделать из исследования здоровья адвентистов? Фрейзер и Батлер дали пять советов, которые могут удлинить нашу жизнь минимум на десять лет.

— Первое: вегетарианство. Оно прибавит вам примерно два года, — начал Фрейзер. — Отсутствие мяса в рационе, несомненно, играет важную роль, и согласно нашим исследованиям мясо, по всей видимости, напрямую связано с сердечно-сосудистыми заболеваниями и некоторыми видами рака.

Второе: мы выяснили, что орехи также прибавляют примерно два года, что во многом связано со снижением количества сердечно-сосудистых заболеваний. Разумеется, причины смерти могут быть и другими, но мы подозреваем, что некоторые из упомянутых привычек защищают и от других заболеваний.

Третье: отказ от курения. Даже курение в прошлом играет негативную роль, как выяснилось на примере адвентистов. Если вы когда-нибудь курили, это повышает риск возникновения рака легких и в некоторой степени — сердечных заболеваний.

Четвертое: физическая активность. Она не только увеличивает продолжительность жизни на пару лет, но и непосредственно связана с раком груди и кишечника. Все свидетельствует о том, что пользу приносят умеренные, но регулярные физические упражнения. Эффект снижается, если вы переходите на марафонский уровень, который обязательно обеспечит вам долголетие.

Пятая и последняя рекомендация — поддерживать относительно нормальный вес тела, этот вопрос приобретает в Соединенных Штатах все большее значение.

— Как выяснилось, множество активных химических веществ, связанных с воспалением, каким-то образом повышают вероятность развития рака, — прокомментировал Фрейзер. — Эти химические вещества вполне могут вырабатываться в жировых клетках. Одно из колоссальных преимуществ вегетарианской диеты в том, как она ассоциируется с весом нижней части туловища. Кстати сказать, в ходе исследования AHS-2 были получены цифры, которые доказывают, что адвентисты из так называемых лактоовоовегетарианцев (тех, кто ест яйца и молочные продукты) в среднем на семь кг легче адвентистов того же роста, не являющихся вегетарианцами. А адвентисты, придерживающиеся строго вегетарианской диеты — их только четыре процента, — на тринадцать-четырнадцать кг легче адвентистов-невегетарианцев того же роста. Вес оказывает огромное влияние на сердечно-сосудистые заболевания, кровяное давление, уровень холестерина в крови, воспаление, связанное с гормонами, и его воздействие на клетки.

С сожалением я отметил, что мой невегетарианский организм умирал от голода и вообще не отказался бы от дозы кофеина. Я попросил второй стакан воды в надежде, что один из этих славных джентльменов расколет пару орешков. Но Фрейзер еще не закончил:

— Если бы нужно было выделить одну мысль, я сделал бы акцент на следующем: изучаемый нами образ жизни адвентистов не является уникальным. Он во многих аспектах довольно типичен для американцев. Думаю, наши результаты удивительны тем, что даже людям, не относящимся к адвентистам, эти привычки принесут пользу.

Как формировался образ жизни адвентистов

Прямо напротив больницы располагается «Лома-Линда Маркет». Этот магазин такой же огромный, как и большинство сетевых маркетов, правда, продаются в нем соевая «вяленая говядина», мороженое без содержания яиц и больше 80 сортов орехов и зерен. Если вы думаете, что это редкость или единственный оплот продажи здорового питания, то примерно в двух километрах есть Центр питания Кларка — еще один супермаркет с органическими продуктами и добавками. В этом супермаркете целый ряд отведен под продукты без глютена. В другом ряду стоят гигантские, по 22 кг с лишним, мешки с выращенной на органике морковкой и размером с кофейный столик корзины с пыреем, которые вполне можно перепутать с садовой лужайкой. И повсюду, куда ни глянь, орехи: расфасованные в пластмассовые подарочные коробки; в огромных кучах рядом с луком и картофелем; разделенные по сортам — сырые кешью, подсушенные фисташки, обжаренный в меду миндаль, арахис в йогурте, очищенные и неочищенные грецкие орехи. Десятки дозаторов, из которых можно насыпать орехи в бумажный пакет, лишь потянув за ручку. Большинство из нас, движимые благими намерениями, собираются чаще заниматься спортом или правильно питаться. Но религия обеспечила адвентистам дополнительный стимул, позволяющий превратить намерения в привычки. Всем нам доводилось слышать фразу: «Чистота сродни благочестию». Для адвентистов сродни благочестию — здоровье.

— Здоровье всегда являлось краеугольным камнем философии адвентистов, — говорит доктор Даниэль Джанг, вице-президент администрации LLUMC.

Я встретил Джанга в просторном конференц-зале павильона Тянь-Сюн.

— Может быть, все дело в том, что я вырос в Такома-Парке, в штате Мэриленд, где располагаются центральные учреждения адвентистов, но меня всегда интересовала история нашей церкви, в особенности в части здоровья, — заметил он.

Приятный в общении, этот человек китайско-американского происхождения рассказывал об адвентистах с воодушевлением.

— Думаю, большинство адвентистов, в особенности выросших в 1950–1960-х годах, полагают, что эта церковь была основана потому, что Господь говорил с Эллен Уайт, а она записывала его слова. Но если вы глубже познакомитесь с историей, то узнаете, что, по заявлениям первых адвентистов, в период формирования церкви в 1840–1860-х годах учение активно развивалось, а Эллен Уайт имела огромное влияние, указывая людям на правильный или неправильный путь. Особенно это относилось к периоду между 1844 годом, когда Уайт впервые услышала Господа, и 1863 годом — датой официального образования церкви адвентистов.

— Помимо Эллен Уайт в формировании церкви именно в том виде, в каком она существует сейчас, важную роль сыграли еще два человека. Одним из них был Джеймс Уайт, муж Эллен, талантливый управленец и владелец издательства. Второй значимой фигурой был Джозеф Бейтс, весьма успешный капитан дальнего плавания и интеллектуал. Именно он впервые реализовал идею здорового образа жизни, — рассказывал Джанг. — Задолго до того, как эта идея прочно вошла в религию адвентистов, Бейтс бросил курить, употреблять алкоголь и отказался от мяса, а также чая, кофе и специй. Только представьте: в 1820-х годах Бейтс стоял у штурвала «корабля воздержания» — он не позволял команде пить во время путешествия через океан. Бейтс был гораздо старше других лидеров церкви, но единственный сохранял крепкое здоровье. Сохранилась фотография 1860-х годов, на которой есть все лидеры церкви. Они уже к двадцати годам не вылезали от врачей, а капитану было за шестьдесят, и он тут всем заправлял. Для тех времен шестьдесят — это было действительно много.

Джеймс Уайт перенес несколько инсультов — в тридцать и сорок лет. Эллен Уайт отвезла его в санаторий на водолечение и помогала ему восстанавливать здоровье с помощью массажа, физиотерапии, а также прогулок пешком. А потом ей было видение — о важности тела.

— Адвентисты верят в единство души и тела, — пояснил Джанг. — В то, что после смерти находящаяся в сознании душа не витает вокруг, просто вы лежите в бессознательном состоянии, а после прихода

Христа Бог воскресит вас. Мы свято верим в тело как храм Святого Духа и в то, что Господь обращается к нам через наше тело. Поэтому любые ваши действия, наносящие вред мышлению и здоровью, лишают вас Божьего откровения.

Многие идеи, проповедуемые Бейтсом, базировались не только на религиозных воззрениях, но и на заботе о здоровье, и некоторые из них стали краеугольными камнями адвентистской философии, пояснил Джанг. Многие положения связаны с превентивной медициной.

— Самым веским доказательством этой философии здоровья служит ее очевидная эффективность. Господь хочет, чтобы мы были здоровыми, и, если следовать ее правилам, люди будут здоровее.

Приверженность адвентистов здоровому образу жизни не ограничивается рационом питания и физическими упражнениями. Почтительное отношение к медицине занимает важное место в их мировоззрении, частично из-за того, что они не одобряют легкомысленное поведение, частично потому, что рассматривают медицину как возможность дольше нести свою веру. Поощряя водолечение, практикуемое на курортах в санаториях, Эллен Уайт и другие церковные лидеры крайне неодобрительно относились к танцам и карточным играм, распространенным в этих местах, и разработали более строгий, адвентистский вариант.

В 1866 году в городе Батл-Крик была основана клиника водолечения Western Health Reform Institute. Первые годы дела шли довольно вяло, и Уайт решила, что ей необходим авторитетный медицинский специалист. Она выбрала самого умного и талантливого молодого человека из семьи адвентистов и отправила его в медицинскую школу за счет церкви. Одаренного молодого человека звали Джон Харви Келлог.

Когда в 1876 году Келлог вернулся в Батл-Крик, он перепрофилировал клинику: отказавшись от водолечения, он объединил превентивную медицину, отвечавшую философии адвентизма, основанной на рационе питания и физических упражнениях, и современные медицинские и хирургические процедуры. И переименовал это медучреждение в санаторий Батл-Крик (разумный ход, поскольку в то время это слово ассоциировалось с водолечебными заведениями). Через несколько десятилетий клиника начала процветать, и ее стали называть просто «Сан».

Келлог, неутомимый, в чем-то эксцентричный новатор и автор пятидесяти книг, считается изобретателем кукурузных хлопьев и гранолы, а также электроодеял, механической лошади для упражнений

и, возможно, арахисового масла, которое он если не изобрел, то уж точно улучшил и популяризировал. К 1888 году богатые и знаменитые совершали паломничество в «Сан», который постоянно расширялся и совершенствовался, так что в конце концов мог принимать более шестисот пациентов одновременно.

По словам Джанга, Келлог начал открывать санатории и в других местах, в результате чего возникла острая потребность в квалифицированных кадрах.

— Опять-таки он и Эллен Уайт понимали, что светские медицинские школы вряд ли смогут научить нужному сочетанию превентивной адвентистской медицины и традиционных терапевтических практик. Поэтому в 1895 году он открыл в Чикаго Американский медицинский миссионерский колледж.

К концу столетия у адвентистов имелись собственные медицинские институты и школы медсестер. К тому же они пришли к выводу, что с помощью медицинских миссий им удастся охватить и тех людей, к которым трудно найти подход, поскольку они не интересуются теологией. К тому же такие деяния отвечали проповедуемому церковью принципу милосердия.

Теперь, направляя миссию в Китай или в другие страны, в нее включали специалистов-медиков для проведения лечебных и восстановительных процедур, а также священников, которые обучали теологии и превентивной медицине.

— Эллен Уайт использовала термин «правая рука церкви». Так она называла философию здоровья, — заметил Джанг. — Думаю, она имела в виду, что эта рука может протянуться через культуры и открыть двери. К тому же так они могли оплачивать счета.

Впоследствии Келлог стал скептически относиться к взглядам и учению Уайт и был отлучен от церкви адвентистов. Он продолжал руководить санаторием, среди клиентов которого в начале XX века числилась не одна знаменитость, включая Амелию Эрхарт, Сару Бернар, Томаса Эдисона и президента США Уильяма Говарда Тафта. Экспериментируя с пшеничной соломкой, Джон Келлог и его брат Уилл случайно открыли процесс изготовления зерновых хлопьев. В 1906 году Уилл основал Battle Creek Toasted Corn Flake Company и убедил Джона продавать завтраки под маркой Kellogg Company, получившей впоследствии широкую известность. До сих пор эта компания остается одним из крупнейших работодателей Батл-Крик. Джон Келлог умер в 1943 году в возрасте 91 года.

Немного упражнений, чтобы остаться молодым

Мардж Джеттон всегда хотела быть медсестрой.

— Я работала на консервном заводе, когда однажды меня увидел священник, — рассказывала она. — Он сказал мне: «Марджи, я знаю, что ты хочешь стать миссионером, и помогу тебе в этом». Эти слова изменили мою жизнь. Я с самого детства мечтала стать медсестрой, вот он, мой шанс. Мне казалось, Господь помог мне осуществить свою мечту.

Мы сидели в уютной квартире Мардж и беседовали. Она выполняла свою часть сделки: если я помогу ей с волонтерскими обязанностями, она расскажет мне историю своей жизни.

С половины пятого утра Мардж уже на ногах. Одевшись, она принимается за так называемые «ее увлечения»: чтение церковных гимнов и Библии.

— Каждое утро, — говорит она. — Потому что кто мой друг? — Она улыбнулась и сама ответила на собственный вопрос: — Если вы не познали Его, вы не знаете счастья.

После молитв и размышлений наступал черед физических упражнений. Угловая квартира Мардж располагается в многоквартирном доме для пожилых людей Linda Valley Villa. Она взяла за правило прохаживаться по коридору с одного конца здания в другой и обратно шесть раз, в сумме как раз выходило полтора километра.

— Мой путь пролегает через столовую, где я каждый раз беру стакан воды. И так шесть стаканов воды до завтрака. После этого я возвращаюсь домой, крашусь, заправляю постель, прибираюсь в спальне и отправляюсь на завтрак.

Как правило, по утрам она ест овсянку, но поскольку здание Linda Valley Villa принадлежит адвентистам, в кафетерии полно натуральных и полезных продуктов.

— Я могу выбрать все, что пожелаю, — рассказала Мардж. — Нет ничего, что нельзя было бы приготовить из полезных продуктов. Моя дочь присылает мне вафли из сои и нута. В основном на завтрак я ем овсянку, а позже делаю себе какой-нибудь салат из сырых фруктов или овощей.

После завтрака Мардж возвращается в комнату поразмышлять над Его благодеяниями. А потом делает несколько физических упражнений.

— Я знала, что вы придете сегодня, поэтому оставила кое-что и для вас. Идемте.

Едва эти слова слетели с ее губ, Мардж спрыгнула на пол и повела меня по коридору (мимо большого плаката в рамке, поздравлявшего ее со столетием и украшенного десятками подписей и пожеланиями) к лифту, ведущему в подвал.

— Здесь, в подвале, у нас прачечная и тренажерный зал, — пояснила она, показывая на ряд стиральных машин и сушилок и прокладывая путь среди стульев, нарядно украшенных разноцветными ленточками, свешивавшимися с подлокотников, — это специальные приспособления для изометрических упражнений.

Она уселась на единственный велотренажер, быстро настроила нагрузку и принялась крутить педали.

— Каждый день, за исключением субботы, я проезжаю от 9 до 12 км, — комментировала она, перекрывая гул работающего тренажера. — Правда, вчера я проехала только восемь, потому что другая девочка торопилась и хотела позаниматься, поэтому сегодня я покручу педали чуть подольше. Я установила таймер на пятнадцать минут и постараюсь держать скорость 40–48 км/ч.

Она наклонилась к спидометру, который показывал 32–40 км/ч, и принялась крутить педали быстрее. А затем выжидающе взглянула на меня, кивков показав на магнитофон. Историю своей жизни она продолжала рассказывать почти непринужденно, без всякой одышки, не отпуская педали ни на секунду.

Она выросла в бедной семье в сельской части Калифорнии, достаточно близко к Сан-Франциско, и смутно помнила, как в кормушке для животных плескалась вода во время сильного землетрясения 1906 года. Ее отец работал водителем грузовика. Мать обратилась в адвентизм, когда Мардж было девять месяцев, поэтому девочка редко ела мясо, а последние пятьдесят лет не ела его вообще.

— Мой отец был веселым человеком, постоянно смеялся и отпуская шуточки, чем досаждал матери. Я чем-то на него похожа. Мне всегда хотелось помогать людям. В четырнадцать я начала работать официанткой, потом устроилась на консервный завод, чтобы помочь семье. Но при этом всегда знала, что должна продолжать учиться, чтобы стать медсестрой. Отец умер от пневмонии раньше, чем я окончила школу, но я знала, что он гордился бы мною.

Со своим мужем Мардж познакомилась во время учебы в школе медсестер в долине Напа.

— Ему было шестнадцать, а мне восемнадцать, и он ухаживал за мной три года, если это можно назвать ухаживанием. Я предупредила

его, что не собираюсь замуж, пока не стану дипломированной медсестрой. Но после того как это случилось, я сказала: «Если действительно хочешь стать врачом, мы поженимся, и я поддержу тебя». И поддерживала — сперва два года учебы в колледже, а потом четыре года в медицинской школе.

Ее мужа призвали на фронт в годы Второй мировой войны, и она почти на пять лет осталась одна с двумя маленькими детьми. («Моим детям сейчас по 72 года — сын и дочка, которую мы удочерили, когда той было три годика. Мне всегда хотелось иметь еще одного ребенка».)

В течение 30 лет они жили в Беллфлауэре, штат Калифорния. Муж работал врачом, Мардж — медсестрой. В соответствии с философией адвентистов они принимали участие в двух международных волонтерских миссиях, проведя по три месяца в Эфиопии и Замбии.

Всегда открытая для всего нового, Мардж научилась кататься на велосипеде в 12 лет, поспорив с отцом. Тот называл ее слишком толстой. Это увлечение она пронесла через всю жизнь. В 40 лет начала играть в гольф и играет уже несколько десятилетий. В 90 решила отправиться в Диснейленд и покататься «на этих штукаах, которые крутят тебя в разные стороны». А в 96 лет поняла, что устала от готовки и уборки, и вместе с мужем переехала в Linda Valley Villa. В августе 2003 года она ушла отнести в кафетерий его поднос с едой, а вернувшись, нашла его лежащим на полу.

— Он сказал, что ударился головой, а потом его руки дернулись (плечи Мардж поникли)... и он умер.

До 77-й годовщины их свадьбы оставалось всего два дня.

Превращая незнакомцев в друзей

— У меня ушел год, чтобы понять, что сама по себе моя жизнь не изменится, — продолжала Мардж. — Именно тогда я вернулась к волонтерской работе. И очень счастлива. Легче перенести горе, когда ты помогаешь другим. Ну вот, двенадцать километров, — проговорила она, резко меняя тему разговора и настроение. — Смотрите, что можно вытворять на этом тренажере, меня одна девочка научила. — Она хихикнула и принялась в бешеном темпе крутить педали в обратном направлении. — Так можно задействовать совершенно другие группы мышц.

— Странно, что вы ни капельки не устали, — удивился я. — Я бы уже свалился.

— Правда? — ответила она, и всего за пару секунд на ее лице отразились все, что она чувствовала: презрение к моему слабому телу, скептицизм, потому что я, наверное, ее обманываю, и искреннее беспокойство из-за того, что я, скорее всего, говорю правду. — Что ж, тогда придется вами заняться, — объявила она, слезая с велотренажера и направляясь к гантелям, лежавшим в углу. — Возьмите вот эти, двухкилограммовые, я использую такие. Садитесь на этот стул. — Она показала мне упражнение на поднятие тяжестей и растягивание и прикрикнула, чтобы я не отлынивал. Потом мы перешли к поворотам туловища и поперечным растягиваниям, держа гантели над головой. — Я отправляюсь в душ, — предупредила Мардж через десять минут, — а вы можете немного потренироваться на велотренажере, пока меня не будет.

Не могу сказать наверняка, но мне кажется, она нарочно задержалась на пару минут, пока я старательно крутил педали.

— Хороша водичка, — сообщила она. — Пойдемте, я покажу вам наш сад.

По пути на улицу я поинтересовался, чувствует ли она себя когда-нибудь одинокой.

— Конечно, сучаю по людям. Большинство моих друзей умерли. Мой муж тоже умер, — сухо промолвила Мардж. — Но мне нравится общаться с людьми. Мой девиз: незнакомец — это друг, которого мы еще не встретили. Я знаю мало людей, которые не являются адвентистами. Я не хожу на танцы и в кино. Но у меня здесь масса друзей и есть друзья в других частях города. Мне кажется, в детстве я была более робкой. Иногда моя память работает с перебоями. Я помню столько же, сколько и раньше, просто мой «компьютер» так перегружен, что я не знаю, на какую кнопку нажимать.

Она вышла из лифта, смеясь над собой.

— Вот моя кукуруза! Представляете, первый раз в жизни вырастила кукурузу, — сказала она, выйдя во двор.

Вдоль трех стен забора, отделявшего двор от главного здания, длинными рядами росли растения, цветы и овощи.

— А вот мои помидоры — ой, глядите-ка, один созрел! Видите гортензию? Когда я сюда переехала, некоторые цветы были с меня ростом. Потом кто-то их срезал, а теперь они снова выросли.

Мимо нас прошли люди. Мардж выждала, пока те удалились на достаточное расстояние, и прокомментировала:

— Некоторым местным жителям по восемьдесят. Я в восемьдесят еще работала. Я им говорю: «Я достаточно стара, чтобы быть вашей

матерью!» Ах, розы! — восхитилась моя собеседница, наклонившись к прелестным красным цветам. — Не могу смотреть на розы, не думая об Иисусе. В детстве в шабат (день отдохновения) мы всей семьей отправлялись на прогулку и любовались полевыми цветами. Это так много значило для меня. Шабат и сейчас для меня много значит, — промолвила она, отступая от цветов. — Это время отрешиться от окружающего мира. Его ждешь с нетерпением. Ты отправляешься на прогулку, отдыхаешь душой. Не знаю, как это описать. Думаю, шабат дарит умиротворение, а оно полезно для здоровья.

Через несколько минут пришла пора прощаться. Когда я сделал Мардж комплимент по поводу ее крепкого рукопожатия на прощание, та ответила:

— Я сильная женщина. А все благодаря многочисленным массажам, которые я переделала за всю жизнь. Кстати, пришлите мне свою книгу. Люди приходят ко мне поговорить, потому что я старая, и это последнее, что я от них слышу. Они, наверное, думают, что я скоро умру или уже умерла. Но я все еще живу.

Святыице во времени

Вдохновленный проникновенной речью Мардж о шабате, я решил посетить пятничную службу в церкви адвентистов в кампусе Университета Лома-Линда. Адвентисты соблюдают шабат с заката пятницы до заката субботы. Число адвентистов в Лома-Линда настолько велико, что даже почтовые службы развозят почту только с воскресенья по пятницу.

Поначалу служба ничем не отличалась от привычных мне. Как и во многих «мегацерквях», над скамьями висели камеры, а изображение транслировалось на большие экраны над сценой, а также в дома прихожан. Гимны. Проповеди. Блюдо для пожертвований. Я и сам не знал, что ищу, — наверное, какое-то объяснение долголетия этой культуры, — но ничего не находил.

Но после службы сотни прихожан задержались в церкви, собравшись большими группами. Восемь-десять молодых людей, разного пола и расы, в возрасте от пятнадцати до тридцати, сцепив руки, стояли вокруг скульптуры доброго самаритянина возле бокового входа в церковь. Больше половины зачитывали библейскую притчу, высеченную на табличке внизу скульптуры, из Луки 10:25–37. Эта притча об оказании помощи тем, кто в ней нуждается.

Но наиболее сильное впечатление производил не сам текст, а разнообразие выражений на лицах. Один студент зачитывал с Библии; какая-то девушка, закрыв глаза, цитировала по памяти; двое других вставляли фразы лишь время от времени, исполняя шутовские танцевальные движения в произвольной манере. Они объединились, вероятно, спонтанно, но все члены группы казались счастливыми. Это напомнило мне слова Мардж Джеттон о причинах ее волонтерства: «Благодаря ему я чувствую себя лучше. Разве вам не хочется помогать людям, которым нужна помощь?»

Рэнди Робертс, пастор церкви Университета Лома-Линда, поведал мне массу интересного о шабате и о том, почему, по его мнению, он продлевает людям жизнь.

— Думаю, даже для тех, кто ушел от веры и от церкви адвентистов, соблюдение шабата остается необходимостью, дает возможность чувствовать связь с миром, — пояснил он. — Своего рода святилище во времени для отдыха и восстановления сил. И мне кажется, этот процесс происходит на нескольких уровнях. Эллен Уайт уделяла особое внимание здоровью: пользе физических упражнений, общению с природой и активному движению. Еще один полезный аспект — у меня, конечно, нет никаких конкретных данных или исследований, только собственные наблюдения — шабат служит идеальным средством для снятия стресса и душевного успокоения. Мне нередко доводилось слышать от студентов, изучающих такие сложные дисциплины, как хирургия и стоматология, что они с нетерпением ждут шабат, потому что с чистой совестью могут в этот день не учиться и не работать. У них есть время побыть с семьей, друзьями и Богом, расслабиться и восстановить силы. В году 52 таких дня, и они многое меняют. Одни называют этот день «святилищем во времени». Другие полагают, что шабат напоминает о том, что мы являемся созданиями, а не создателями, — продолжал Робертс. — Он напоминает о том, что нам не нужно иметь ответы на все вопросы, что следует отдавать себе отчет в своих ограниченных возможностях и что мы зависимы от Господа. Это тоже часть святилища.

По словам Робертса, существующие исследования доказывают, что люди, связанные прочными узами с семьей, друзьями или общиной, отличаются более крепким эмоциональным и физическим здоровьем.

— Шабат дает адвентистам возможность отключить телевизор, не думать о работе или бизнесе, а просто общаться с дорогими тебе

людьми. К сожалению, эта традиция постепенно отмирает. Гораздо чаще она встречается в других религиях, где для этих целей служит воскресенье, словно повторные показы старых шоу Энди Гриффита. Традиция встречается не так уж часто. Но все равно остается важной частью нашей веры.

Операции на открытом сердце по вторникам

К дому доктора Эллсуорта Уэрхэма я подъехал в один из тех редких жарких и ветреных дней, когда в долине Сан-Бернардино не висит смог. Доктор Уэрхэм работал на заднем дворе. Из его дома на Крествьюдрайв можно любоваться вздымающимися, словно бурые волны, горами, а когда воздух так же чист и прозрачен, как сегодня, можно даже различить цвета одежды людей, спящих по кампусу LLUMC на расстоянии почти двух с половиной километров.

Но из-за пота, заливавшего глаза, доктор Уэрхэм ничего не видел. Пот насквозь пропитал всю одежду: он пытался пробить ручным буром слежавшуюся землю, и прилипшая к телу футболка четко обрисовывала взбугрившиеся от напряжения мышцы. Не так давно подрядчик выставил ему счет на \$5000 за установку двухметрового деревянного забора вокруг его участка, расположенного на крутом склоне.

Проконсультировавшись в местном хозяйственном магазине, Эллсуорт выяснил, что материал для забора обойдется в \$2000. Поэтому и решил все делать сам. Он уже установил несколько столбов, но работы еще оставалось много. Имелось и еще одно существенное осложнение: Эллсуорту Уэрхэму было девяносто с лишним лет. Он родился в 1914 году.

Через четыре дня у Уэрхэма была назначена операция на открытом сердце в муниципальной больнице на краю Лос-Анджелеса. Он принимал в ней участие не как пациент. Он оперировал.

— Мне повезло в жизни, — признался он во время нашего первого обстоятельного разговора. — У меня твердая рука, хорошее зрение и ясный ум. Я не страдаю болезнью Альцгеймера, которая поражает около 50 процентов людей моего возраста. Да, я, конечно, не главный хирург, но либо первый, либо второй ассистент и выполняю более простые элементы операции. Но при необходимости я могу провести всю операцию, именно поэтому я нахожусь в операционной. Хотя операции на сердце, как правило, очень изматывающие и длятся от трех до шести часов. Время от времени я выхожу из операционной, чтобы

передохнуть. Для повышения выносливости я регулярно работаю в саду. Но в последние годы, несмотря на достаточную физическую нагрузку, запас жизненных сил истощается. Сокращается число гормонов, укрепляющих мышцы. Я отдаю себе отчет, что мой возраст становится помехой, — заметил Уэрхэм. — Если вам говорят, что ассистировать хирургу во время операции на сердце будет 90-летний человек, вряд ли вы спокойно к этому отнесетесь. Хотя кардиохирурги, которые приглашают меня ассистировать, могут оценить мои способности лучше меня. И если качество моей работы упадет, я уверен, они перестанут ко мне обращаться.

Рано или поздно ему перестанут продлевать лицензию, добавил он.

— Снижение умственных способностей и потеря физических сил могут настичь меня в любое время, и тут уж ничего не поделаешь.

Я припарковался на крутом склоне возле подъездной дорожки и отправился к дому. Уэрхэма я застал ползающим на четвереньках и выгребаящим листья из водосточного желоба. Высокий, сухопарый, в летней рубашке и брюках цвета хаки, он приветствовал меня твердым рукопожатием и искренней улыбкой. Когда под звонкий лай трех собак (дворняги, золотистого ретривера и чихуахуа) мы вошли в дом, жена Уэрхэма распаковывала чемоданы после поездки в Канаду на празднование столетнего юбилея крошечного Джуниор-колледжа (теперь именуемого Канадским университетским колледжем) в городе Лакомб, провинция Альберта, где в 1933 году он окончил двухгодичные подготовительные медицинские курсы. Накануне вечером Уэрхэм привез их домой на машине из аэропорта.

— Думаю, мне важно сохранять активность, — признался Эллсорт, жестом приглашая меня усаживаться. — Люди говорят: «О, я не вожу ночью». А я проезжаю чуть больше трех тысяч километров в месяц по автострадам Южной Калифорнии, по большей части ночью. Мне кажется, это держит меня в тонусе.

Сквозь двойные двери, ведущие на террасу, я видел длинный высокий деревянный забор, ограждающий задний двор. Уэрхэм там его уже заменил.

Стены кабинета доктора Уэрхэма увешаны престижными дипломами и почетными наградами, а также фотографиями, сделанными во время миссий за границей. В годы Второй мировой войны он служил врачом на флоте, и однажды ему довелось удалять аппендицит на эсминце в разгар тайфуна возле острова Окинава. Позже, во время медицинской миссии в Пакистане в 1963 году, спонсируемой

Государственным департаментом США, он входил в команду кардиохирургов Лома-Линда, которая первой провела операции на сердце в этой стране. Он показал фотографию девочки, которая вместе с семьей прошла ради операции 160 км. Во Вьетнаме, за год до падения Южного Вьетнама, работа команды кардиохирургов в Сайгоне освещалась в новостях.

Он был пионером операций на открытом сердце. (Доктор Леонард Бейли, выполнивший наибольшее количество операций по пересадке сердца детям в мире, почтительно называл Уэрхэма «мой учитель».) Когда в 1950-е годы стали проводить первые операции подобного рода, Уэрхэм сумел разглядеть важность этого направления и даже задержался в ординатуре, чтобы приобрести необходимый опыт. Но увиденное им на операционном столе оказало глубочайшее влияние на его собственные привычки.

— Раньше при использовании аппарата «сердце–легкие» мы соединяли внутриаартериальный катетер с катетером в артерии ноги, позднее он вставлялся прямо в аорту, — рассказывал Уэрхэм. — Но, наблюдая за пациентами на операционном столе, я заметил, что у вегетарианцев артерии в гораздо лучшем состоянии. После операции я всегда интересовался образом жизни пациентов с чистыми, ровными артериями, и оказалось, что они были вегетарианцами. А те, у кого в артериях обнаруживалось много бляшек и отложений кальция, поклонниками вегетарианства не являлись. Нельзя сказать, что эти данные абсолютно верны, к тому же я не вел никакой статистики, это лишь мои личные наблюдения. Но они заставили меня задуматься. Мне приходилось видеть, как людям ампутуют пальцы или стопы из-за заболеваний сосудов. И увиденное послужило мощным стимулом. Осознание пришло постепенно.

Достигнув среднего возраста, он решил стать вегетарианцем.

— Должен сказать, что стать вегетарианцем мне было нетрудно, — признался Уэрхэм. — Моя мать была адвентистом, а отец — нет. Я вырос на ферме, доил коров, но никогда не любил молоко. Как, собственно, и яйца. Довольно часто мне приходилось читать, что вегетарианцы не получают в достаточном количестве витамина B_{12} , белка и кальция. Утверждали, что и аминокислот в овощах недостаточно. Но мы постепенно выясняем, что все это басни. За исключением дефицита витамина B_{12} , который вызывает определенное беспокойство, нехватки любых других веществ, белков и всего прочего не наблюдается. Я употребляю соевое молоко, а вместо яиц моя жена использует заменители.

Моя жена не вегетарианка, но постепенно меняет привычки. Опять-таки не могу сказать, что в переходе на вегетарианство есть моя заслуга, оно мне просто нравится. На свете так много вкусных фруктов, овощей и орехов. Сегодня утром, к примеру, мы ели наивкуснейшую клубнику.

Чем дольше Уэрхэм говорил, тем отчетливее становилось: он просто живая реклама образа жизни адвентистов «голубой зоны».

— Я обожаю орехи, причем любые, — радостно сообщил он. — Мне приходится сдерживать себя. Обычно я ем два раза в день, чтобы контролировать вес: один раз утром, примерно в десять, а потом приблизительно в четыре часа. Я получаю истинное удовольствие от еды, и двух раз в день мне вполне достаточно. Орехи в рационе — обязательное блюдо. Знаю, грецкие орехи считаются очень полезными, но их я не ем, потому что обожаю кешью, миндаль и арахис. Иногда мне как пуристу хочется есть орехи сырыми, хотя на самом деле это не важно. Но я не диетолог, поэтому не уверен в своей правоте.

Еще один секрет снижения веса — вода, считает Уэрхэм. Тут, словно молчаливое опровержение, в кабинет вошла его жена, неся два стакана клюквенного сока.

— Несколько лет назад я осознал, насколько вода важна для здоровья, поэтому стараюсь пить как можно больше. Я выпиваю примерно три стакана воды рано утром, потому что потом могу заработать и забыть. Затем пью воду, когда возвращаюсь домой. И еще у меня сложилось такое правило: никогда не проходить мимо фонтанчика с водой без того, чтобы немного не отхлебнуть. Вот так все вместе и набегает.

— Но есть еще кое-что, — заметил Уэрхэм, опустив стакан с соком, не успев сделать ни единого глотка. — Я знаю людей, имеющих проблемы со здоровьем, которые ведут такой же правильный образ жизни, как и я. Один из моих коллег — примерно моего возраста. У него, помимо степени доктора медицины, есть докторская степень в области санитарии Гарвардского университета. Он ведет правильный образ жизни: ходит пешком, нормально питается. При этом он перенес рак простаты и шеи и два инсульта, каждый из которых потребовал операции и шунтирования. Почему же он не уберется? Невезение? Гены? Может быть, стресс. Примечательно, но через десять лет после последней операции он чувствует себя прекрасно. Мне кажется, правильный образ жизни помог ему выздороветь. А для меня важно иметь цель в жизни, заканчивать одну работу и приниматься за другую, получая удовольствие от этого процесса. Я всегда говорю, что мне повезло.

Однако, судя по голосу, он не казался столь уж довольным. Я так и не понял, то ли Уэрхэм торжествовал, то ли испытывал чувство вины, или сразу и то и другое.

— Несколько человек, которые рассказывают о своем образе жизни и привычках, ничего не доказывают. А вот исследование адвентистов, проведенное доктором Фрейзером и его коллегами, — солидный труд, — продолжал Уэрхэм. — Они изучали образ жизни и состояние здоровья более 34 тысяч человек на протяжении двенадцати лет. Этому исследованию следует уделить серьезное внимание.

Мы прошли мимо собак, и, когда подошли к машине, Уэрхэм разрился короткой воодушевляющей речью:

— Так просто жить по правилам. Наследственность у меня не самая лучшая. Я всего лишь соблюдаю общие принципы, которые под силу абсолютно любому, и до сих пор не принимаю лекарств, поддерживающих в норме давление. Особенно повезло нам, жителям Калифорнии, ведь здесь столько растет вкусного и полезного. Люди говорят о лечении рака и сердечных заболеваний. Это, конечно, благородная и важная цель, которую нельзя реализовать в одночасье. Но есть масса простых вещей, которые многие могут выполнять прямо сейчас и сберечь деньги и нервы. Например, пить больше воды каждый день, заниматься физическими упражнениями и правильно питаться. — Тут Уэрхэм заметил, что слишком распалился. — Конечно, у каждого свои представления на этот счет и в конце концов это их жизнь. Можно дать кому-то совет, но только сам человек решит, следовать им или нет. Правда, сто́ит рассказать ему о своем хорошем самочувствии.

Часть большой семьи

В пятницу около трех пополудни я отправился навестить семью Мок в Юкаипу — бурно растущий город в 11 км от Лома-Линда. Я надеялся увидеть, как традиционная семья адвентистов проводит шабат, и проверить, связано ли это с культурой долголетия. Когда я постучался в дверь нового большого пригородного дома, расположенного в тупике, встречать меня вышли трое: сам Джесси Мок и его сыновья — Джастин, пятнадцати лет, и Остин, тринадцати, которые походили друг на друга как две капли воды: стройные атлеты с круглыми лицами, широкой улыбкой и густыми светлыми кудрями. Жена Джесси, Ронда, поприветствовала меня из кухни, где готовила ужин.

Разговор тек легко и непринужденно. Джесси и Ронда рассказали, что всего несколько месяцев назад переехали из Денвера, штат Колорадо, потому что Джесси предложили пост вице-президента в LLUMC. Когда-то, много лет назад, они жили в этом районе и были рады вернуться туда, где есть богатая программа церковной школы, получив положительный опыт домашнего обучения. (Адвентисты верят в образование, получаемое в церковной школе, и создали в Соединенных Штатах разветвленную сеть школ, спонсируемых церковью.)

— В семье все были вегетарианцами, — сообщил Джесси, — но я думаю, мальчики раньше ели мясо. Помнишь тот день рождения, Джастин?

— Да, я ел мясо, — подтвердил Джастин с робкой улыбкой и добавил с некоторым удивлением: — Было не так уж невкусно.

Остин выразил несогласие:

— А мне не понравилось. Какой-то у него был странный привкус.

Тренькнул дверной звонок: пришел доктор Джанг, с которым я чуть раньше беседовал в LLUMC, вместе с женой и двумя детьми. Его сын и оба мальчика Моков отправились во двор играть в баскетбол, а дочь осталась с взрослыми. Разговор продолжался в прежнем расслабленном русле. Женщины обсуждали события прошедшей недели, а мы с Джесси по очереди рассказывали, как познакомились с доктором Джангом. После переезда в Юкайпу Джанги поддерживали семью Мок: давали советы по поводу местных школ, возможностей для спорта и отдыха и знакомили с прочими аспектами жизни общины. То, что супруги Джанг являются врачами, а супруги Мок — нет, было не столь важно, как их общая религия и схожий возраст сыновей. Через пятнадцать минут Джесси позвал мальчиков, и две семьи расселись по гостиной послушать отрывок из Библии. Затем настало время ужина.

Все взяли по пластиковой тарелке, положили себе еды и уселись за обеденный стол. На ужин предлагались бутерброды с «соевой» курицей на крошечных булочках и красивый салат с огромными ягодами ежевики, вкуснее которых я в жизни не пробовал. Бутерброды понравились мне намного больше, чем предполагалось, и я с некоторым смущением осознал, что их сервировали специально для гостя: соя подавалась по-американски, на булочке с хрустящим сельдереем и майонезом. На десерт были предложены цукаты из гибискуса, которые Ронда, по ее собственным словам, купила шутки ради. Засахаренный гибискус напоминал сушеные абрикосы или манго.

Джанги еще немного задержались после ужина, чтобы посплетничать об университетских делах и рассказать о танцевальном кружке, где занималась их дочь. Поговорили и о видах спорта, которыми их сыновья собирались заняться этим летом.

После ухода семьи Джанг меня пригласили сопровождать Джастина и Остина на репетицию, то есть на джем-сейшен, в котором они участвовали вместе с другими молодыми прихожанами. Они готовились к утренней службе. Барабанную установку Остина загрузили в фургон. Джесси поехал со мной, большую часть пути рассказывая о баскетболе в колледже и о том, как мальчики восприняли переезд.

Около десяти участников молодежной группы вряд ли высоко поднимутся в музыкальных чартах в ближайшем будущем. Но было увлекательно слушать дирижера, который руководил исполнением двух-трех песенок в новой обработке, в то время как его подопечные играли, то слушаясь, то игнорируя его. Родители толклись рядом с похожим на гараж помещением для репетиций. Две забавные девочки, близкие подруги и вокалистки, оживляли обстановку, сопровождая слова песен телодвижениями. В песне Билла Уизерса «Обопрись на меня» они, к примеру, наклонились друг к другу и напрягли бицепсы на строчке «когда ты теряешь силы», а при словах «я помогу тебе идти вперед» сложили руки, словно баюкая воображаемого младенца.

Вот такой кусочек шабата. Если вы не входите в это сообщество, все вам может показаться странным. Но членам общины подобная монотонная расслабленная интимность дарит приятные воспоминания и теплое чувство надежности и благополучия — а также регулярное подкрепление полезных привычек, которые значительно повышает их шансы на долгую жизнь. Нет ничего удивительного, что большинство адвентистов предпочитают общаться именно с адвентистами.

Оставьте бекон себе

Я никогда не стану адвентистом. Но не нужно обращаться в другую веру, чтобы восхититься тем, как благодаря сплоченности и неуклонному следованию правилам жизни, способствующим долголетию, им удалось создать «голубую зону». Проведя в Лома-Линда более недели, я познакомился с удивительными людьми: не только с Мардж Джеттон и Элсуортом Уэрхэмом, но и многими другими.

У подножия холма, на котором жил Уэрхэм, расположился дом Минни Вуд, которой в мае 2008 года исполнилось сто лет. В 1925 году Минни стала победительницей конкурса красоты и, по ее признанию, пошла бы в актрисы, если бы не адвентизм. Правда, она ни о чем не жалеет. Сколько актеров выступали перед тремя президентами, громкогласно вопрошала она, называя Трумэна, Эйзенхауэра и Никсона, слушавшими хор, которым она дирижировала в Вашингтоне, округ Колумбия. Минни преподавала музыку, путешествуя с мужем по Китаю и Сингапуру. Она и сейчас занимается с учениками, приезжая к ним на «олдсмобиле», и может сыграть не фальшивя, если не подвоят клавиши пианино.

— Мне нравится то, что я делаю. И всегда нравилось. Я не хотела бы заниматься чем-то другим.

Была еще Лета Грэм, родившаяся в 1906 году. Она жила в доме на вершине горного хребта и сдавала комнаты пациентам, проходившим лечение в медицинском центре. Раньше Лета продавала медицинские энциклопедии в Альберте, в Канаде. Последнее время она жила вместе с 94-летней сестрой, каждый день обходила свои владения и принимала ванны в джакузи.

Чуть дальше от квартиры Мардж жил 94-летний доктор Уэйн Макфарланд, создатель первого — ныне широко известного и пользующегося огромной популярностью — пятидневного плана отказа от курения. Жилистый и энергичный, Макфарланд всегда хлопал ладонями — друг о друга, по спинке кресла, по плечу собеседника, — когда приходил в сильное волнение. Вспоминая, как он и Данбар Смит работали штатными врачами в санатории и госпитале Батл-Крик, реализуя пятидневный план по отказу от курения, Уэйн рассказал, как нашел брошюры доктора Келлога «Больше орехов и меньше мяса» и «Простая жизнь в ореховой скорлупе». Его квартира, где он жил вместе с женой, была вся заставлена мисочками с орехами. Позднее Макфарланд привел меня в тот же сад, где Мардж показывала свою кукурузу и томаты, и, завидев созревшие помидоры, в восторге хлопнул ладонью по цементной стене.

Затем я познакомился с Этель Мейлике, 108 лет. Она также проживала в Linda Valley Villa, только в той части, где за жильцами ухаживал персонал. История ее жизни во многом напоминала историю Мардж Джеттон: она выросла на ферме, работала на консервном заводе и выучилась на медсестру. Во время моего визита она неважно себя чувствовала и уже плохо слышала, но на вопрос о самых радостных днях

в ее жизни она с трудом выговорила Shneckens — немецкие мучные сладости, которые, по словам ее дочери (восьмидесяти лет), та очень часто готовила. Этель скончалась меньше чем через месяц после моего последнего визита в Лома-Линда — 1 июля 2007 года.

Любовь к смеху

Исследования показывают, что частый смех помогает сохранять здоровье. В 2005 году исследователи из Университета человечества доказали, что смех снимает напряжение в кровеносных сосудах, что, в свою очередь, способствует их лучшей работе и уменьшает вероятность сердечных приступов. Еще обнаружилось, что смех снижает кровяное давление и увеличивает число клеток, борющихся с болезнями.

Меня до сих пор удивляет, что Этель Мейлике, Уэйн Макфарланд, Минни Вуд, Лета Грэм, Элсуорт Уэрхэм и Мардж Джеттон жили в радиусе 5 км друг от друга. А самому молодому из них было 93 года (и он до сих пор занимается операциями на открытом сердце). Уже собираясь покинуть Лома-Линда, я вспомнил слова, сказанные доктором Фрейзером: «Некоторые адвентисты воспринимают рак кишечника или любую другую болезнь как личное оскорбление. Они известны, конечно, тем, что им не свойственны эти заболевания, но тут возникает закономерный вопрос: от чего вы рассчитываете умереть? И проанализировав, мы понимаем, что в общем и целом соотношение числа смертей от различных заболеваний среди адвентистов примерно равняется соотношению у любых иных групп людей. Просто первые умирают позже».

Что же это означает? Адвентисты как-то по-особому стареют? «Мы видим, что люди доживают до 98 или 103 лет, а порой живут и дольше, и как врачи задаем вопрос: от чего они умерли? — говорит Фрейзер. — Мы видим ухудшение работы сердца, почек, медленное разрушение организма. Возраст ухудшает клеточную функцию, метаболизм и все прочее. Но что я хочу сказать: создается впечатление, что образ жизни оказывает воздействие на общее ухудшение здоровья и функции клеток. Если все так, это должно быть очень интересно».

Моей последней остановкой в Южной Калифорнии стала блинная. Меню украшали соблазнительные картины сосисок и блинчиков, обильно политых кленовым сиропом. Я был голоден, а официантка уже приготовилась записывать заказ. «Принесите мне овсянку с фруктами, — сказал я, — и воду». Посмотрим, насколько меня хватит.

Секреты «голубой зоны» Лома-Линда

Следуйте рекомендациям американских долгожителей.

- **Найдите свое святилище во времени.** Еженедельный перерыв от хлопот повседневной жизни, 24-часовой шабат, подарит вам возможность единения с Богом, семьей, друзьями и природой. Адвентисты считают, что он снимает стресс, укрепляет социальные связи и улучшает жизнь.
- **Поддерживайте нужный индекс массы тела (ИМТ).** Адвентисты с правильным ИМТ (адекватным соотношением веса и роста), ведущие активный образ жизни и правильно питающиеся, имеют более низкий уровень кровяного давления, а также низкий уровень холестерина в крови и реже страдают от сердечно-сосудистых заболеваний, чем люди с большим весом и более высоким ИМТ.
- **Регулярно выполняйте физические упражнения.** Исследование здоровья адвентистов (AHS) доказывает: не нужно быть марафонцем, чтобы жить дольше. Регулярные физические нагрузки невысокой интенсивности, например ежедневные пешие прогулки, сокращают вероятность развития сердечных заболеваний и определенных видов рака.
- **Общайтесь с друзьями-единомышленниками.** Адвентисты часто общаются друг с другом. Им придают силы обмен мыслями и поддержка друзей.
- **Подкрепляйтесь орехами.** Адвентисты, употребляющие в пищу орехи по меньшей мере пять раз в неделю, живут примерно на два года дольше, чем те, кто их не ест. К тому же у них вероятность развития сердечных заболеваний сокращается приблизительно вдвое. По крайней мере четыре крупных исследования подтвердили, что орехи благотворно сказываются на здоровье и продолжительность жизни.
- **Делитесь с окружающими.** Как и другие религии, церковь адвентистов Седьмого дня пропагандирует и поощряет волонтерство. Такие люди, как долгожительница Мардж Джеттон, сохраняют бодрость духа, видят смысл жизни и не страдают от депрессий благодаря помощи другим.
- **Потребляйте мясо умеренно.** Многие адвентисты придерживаются вегетарианской диеты. Исследование AHS доказывает, что

употребление фруктов, овощей и необработанных зерен защищает от различных видов рака. Тем же, кто не может полностью отказаться от мяса, адвентисты рекомендуют небольшие порции в качестве дополнительного, а не основного блюда.

- **Ужин должен быть ранним и легким.** Как говорила американский диетолог Адель Дэвис: «Завтракайте как король, обедайте как принц, а ужинайте как нищий». Это правило адвентисты взяли на вооружение. Легкий ранний ужин не насыщает организм калориями вечером, когда активность человека снижается. Он улучшает сон и помогает поддерживать нормальный ИМТ.
- **Включайте в рацион больше пищи растительного происхождения.** У некурящих адвентистов, которые съедают по две или больше порций фруктов в день, на 70 процентов снижается риск развития рака легких по сравнению с теми, кто не курит, но употребляет фрукты раз или два в неделю. У адвентистов, употребляющих бобовые, например горох и фасоль, три раза в неделю, рак кишечника встречается на 30–40 процентов реже. У женщин-адвентистов, употребляющих помидоры хотя бы три-четыре раза в неделю, риск развития рака яичников снижается на 70 процентов по сравнению с теми, кто ест их гораздо реже. Помидоры также снижают риск развития рака простаты у мужчин.
- **Пейте больше воды.** По результатам AHS, у людей, выпивающих пять-шесть стаканов воды в день, значительно ниже риск возникновения инсульта — на 60–70 процентов — по сравнению с теми, кто пьет мало воды.



ГЛАВА ПЯТАЯ

«Голубая зона» — Коста-Рика

Кукурузные лепешки и бобы,
тяжелый труд и что-то в воде

Никоя

Страна: Коста-Рика

Местоположение: полуостров на тихоокеанском побережье Коста-Рики

Население: приблизительно 47 000 человек

Было семь утра, когда я прибыл в деревню Оханча на Коста-Рике, под лучами палящего тропического солнца вошел в скрипучие центральные ворота и постучался в пастельно-розовый дом Томаса Кастилло — для друзей просто Томми.

Через мгновение в дверях появился сам Томми с широкой белозубой улыбкой на лице. Он был одет в коричневые штаны, заправленные в ботинки, футболку и бейсбольную кепку с логотипом «Нью-Йорк Янкиз», надвинутую на лоб.

— *Listo?* (Готовы?) — спросил он, не рассчитывая на ответ. Мы уселись на велосипеды и с восторгом, словно школьники-прогульщики, ворвались в горячее утро Коста-Рики.

Томми навалился на руль, пока мы летели по улице, ветер свистел в ушах, и мимо размытым пятном мелькали дома — розовые, голубые и цвета морской волны. Мы нажали на тормоза и медленно пересекли центральную площадь, где мужчины в «Кафе Централь», завтракавшие лепешками с сальсой и яйцами, громко приветствовали Томми. Покраснев, тот помахал им в ответ. Я так и не понял, гордился он или смущался от того, что едет рядом с двухметровым гринго. На углу

торговец выжимал свежий апельсиновый сок и нарезал ломтиками манго и папайю для ранних покупателей. Мы свернули направо.

Наш путь пролегал мимо городской клиники и слесарной мастерской, откуда вырывались на улицу звуки местной пастушеской музыки. Мы промчались мимо холма, деревенской школы, потом дома стали попадаться все реже и реже. Здания отступали под натиском джунглей. Дорога вилась под уклон, пересекла ручей и снова круто пошла вниз. Томми приподнялся на педалях и обернулся в мою сторону. Я тяжело дышал, по спине градом катился пот.

По сырой грунтовой дороге мы углублялись в лес. Колеса велосипедов оставляли параллельные бороздки. Дорога шла вдоль конюшни и огорода, а потом уперлась в полянку с курятником, деревянным домом с жестяной крышей и дровяным сараем, доверху набитым расколотыми бревнами. Женщина в ярко-розовом платье, с огромными серьгами-кольцами и пестрыми бусами, энергично подметала веранду, поднимая облако пыли. Сквозь ветки деревьев пробивалось несколько длинных золотых солнечных лучей.

— Hola, Mamá! — закричал Томми, слезая с велосипеда.

Мать Томми, Панчита, в удивлении выронила метлу и радостно обняла сына, а затем повернулась ко мне.

— Оуиии, Господь благословил меня! — воскликнула она. — У меня иностранные гости! — И обняла меня.

Она взяла нас за руки, повела к крыльцу и уселась на скамью, свесив ноги. Мы приехали в половине восьмого, но Панчита была на ногах уже с четырех: она успела прочесть утреннюю молитву, забрать два яйца из курятника, вручную перемолоть зерно, сварить кофе, набрав воды из колодца возле дома, приготовить завтрак, состоявший из бобов, яиц и кукурузной лепешки, поколоть дрова и расчистить кусты вокруг дома, используя мачете почти с нее ростом. Она предложила приготовить нам завтрак. Томми, который слегка вспотел под бейсбольной кепкой, отказался, заявив, что не голоден.

— Ты всегда так говоришь, — отмахнулась Панчита. — Я поджарю яичницу.

И соскочила со скамьи.

— Нет, нет, Mamá, — ответил Томми, беспокойно ерзая на скамейке. — Я не хочу есть.

Панчита откинулась назад и принялась гладить Томми по колену.

— Как твоя нога, сынок?

Несколько дней назад он повредил ногу.

— Mamá, у меня все хорошо, правда! — ответил тот, скривившись.

Я с улыбкой слушал диалог между любящей матерью и сыном, который не желал глупо выглядеть перед новым другом.

Томми вполне можно было понять. В конце концов ему восемьдесят и он сам уже прадед. Его мать Панчита недавно отпраздновала столетний день рождения. Население Оханча, где они живут, одно из самых здоровых и долгоживущих на планете — здесь сыновья взрослеют медленно.

Поиски в Центральной Америке

В 2002 году, когда демограф Луис Розеро-Биксби проводил рутинную обработку данных о населении этой территории, он заметил, что люди здесь живут гораздо дольше, чем в более развитых странах. Этот факт остался незамеченным, поскольку в развивающихся странах и Центральной Америке — на территории, где люди страдают от малярии, тропической лихорадки и последствий революций, — большинство исследований по смертности даже не включали вопрос о людях старше восьмидесяти; подобный возраст считался невозможным для средней продолжительности жизни в этом регионе.

Более того, организации вроде Объединенных Наций предполагали, что многие жители Коста-Рики нередко преувеличивали свой возраст, так что результаты обследований получались несостоятельными. Тем не менее Розеро-Биксби, директор Центра изучения населения Центральной Америки в Сан-Хосе, заинтересовался этим вопросом и решил копнуть поглубже. Вместо того чтобы опираться на данные переписи (в которой респонденты могут завышать возраст), он обратился к забытому, но безотказному методу определения продолжительности жизни пожилых людей. Этот метод основывался на вычислении возраста на основании письменной регистрации количества смертей голосующего населения Коста-Рики и регистраций рождений. (В отличие от других стран Латинской Америки аполитичное Бюро статистики и переписи населения оставалось свободным от вмешательства правительства с 1883 года.)

Говоря по-простому, он взял выборку рождений, зарегистрированных между 1890 и 1900 годами, а потом нашел записи о смерти. Исходя из этих данных, он рассчитал среднюю продолжительность жизни и вероятность смерти в любом возрасте (уровень смертности).

Сравнивая полученные результаты с данными развитых стран, Луис пришел к выводу, что 60-летний житель Коста-Рики имеет в два

раза больше шансов дожить до девяноста, чем житель Соединенных Штатов или даже Японии. А также обнаружил, что мужчина, достигший 90-летнего возраста, может в среднем рассчитывать еще на 4,4 года жизни — опять-таки показатель, превышающий большинство развитых стран. Если цифры Розеро-Биксби были правильными, он сделал невероятное открытие. Коста-Рика тратит на здравоохранение всего 15 процентов расходов Америки, но при этом ее жители живут дольше и отличаются куда более крепким здоровьем, чем население любой страны в Европе.

В 2005 году Розеро-Биксби отправился во Францию, чтобы рассказать о своих находках на Всемирном конгрессе по демографии. Ученые, занимавшиеся изучением долгожителей, выслушали выступление Розеро-Биксби, но особого доверия его речь не вызвала: как известно, инфекционные заболевания и политическая нестабильность укорачивают жизнь людей в Центральной Америке. Разве могли демографы легко поверить, что в этом регионе люди живут дольше, чем в более развитых странах? Розеро-Биксби удостоился вежливых аплодисментов, не больше. После конференции он вернулся в Коста-Рику и продолжил работу, сосредоточившись на вопросах прироста населения в Центральной Америке, а исследования, касающиеся долголетия, отложил до лучших времен.

Вскоре после конференции я позвонил демографу Мишелю Пулену. Моя статья в National Geographic «Секреты долголетия» имела широкий резонанс, и меня интересовали неизвестные доселе «голубые зоны». Я знал, что Мишель ведет свою базу данных самых старых людей планеты, и подумал, что он подкинет мне парочку хороших идей.

— Да, есть такие места, — подтвердил он и рассказал о недавнем путешествии на Крит и Майорку, где проверял сведения о долгожителях. — Но не такие специфические, как Сардиния.

Я поинтересовался, нет ли сведений о наличии таких районов в развивающихся странах.

— Это проблематично, — заметил он. — Дело в том, что в этих странах очень плохо с записями и подтвердить возраст не представляется возможным. — Он помолчал. — Хотя, — добавил он тут же загадочным тоном, — есть одно место.

Мишель посетил Всемирный конгресс по демографии, и именно он рассказал мне о докладе Розеро-Биксби. По его словам, Розеро-Биксби произвел впечатление толкового ученого, чьи выводы были, вероятно, слишком быстро отвергнуты. Я заключил с Мишелем сделку: если

после анализа данных Розеро-Биксби он признает их убедительными, я найду деньги для финансирования поездки.

После нашего разговора Пулен связался с Розеро-Биксби, рассказал о нашей работе в других «голубых зонах» по всему миру и высказал интерес к «голубой зоне» Коста-Рики. Не согласится ли он сотрудничать с нами? Тот выразил согласие. Мишель еще раз проверил свою базу данных и выделил несколько деревень на территории полуострова Никоя, где количество жителей преклонного возраста значительно превышало показатели в остальной части страны.

Розеро-Биксби согласился с его выводами, поскольку уже приступил к сравнению различных регионов Коста-Рики: он отмечал тысячи местечек на карте страны и определял продолжительность жизни и уровень смертности людей, проживавших в этих районах. Как оказалось, один район на северо-западе страны, в который входил и полуостров Никоя, разительно отличался от других (например, в этом районе уровень смертности от рака был на 23 процента ниже, чем в остальной части страны). Мы согласились с тем, что указанный район представляет интерес как потенциальная «голубая зона» и наши предварительные выкладки служат веской причиной для поездки.

Новая «голубая зона»?

Восемь месяцев спустя, получив грант от экспедиционного совета National Geographic, Мишель, видеооператор Том Эдейр и я прибыли в Сан-Хосе фактически на «свидание вслепую», продлившееся целую неделю. Жарким и влажным августовским утром во вторник наше такси, пробравшись сквозь лабиринт улочек возле Университета Сан-Хосе, остановилось у внушительного трехэтажного здания на территории кампуса.

Розеро-Биксби ожидал нас в Центре изучения населения Центральной Америки. Этот седеющий 54-летний мужчина приятной наружности в очках в проволочной оправе, одетый в брюки цвета хаки и рубашку-поло, энергично пожал нам руки и поприветствовал на чистейшем английском с бьющим через край гостеприимством, столь характерным для латиноамериканцев. Не хотим ли мы отобедать? Кофе? Не возникло ли затруднений в гостинице?

Он взял трехдневный отпуск и на одолженной в Центре Toyota Land Cruiser отправился с нами на полуостров Никоя. Розеро-Биксби внимательнейшим образом проштудировал все базы данных, выделил

тридцать человек, проживших более 90 лет, и загрузил их биографии и фотографии в карманный компьютер.

Вместе с Мишелем они разработали такой план: мы приезжаем на Никоя, берем интервью у любых двадцати человек старше девяноста лет, чтобы установить их возраст и составить представление об их образе жизни. Затем возвращаемся в Сан-Хосе и подтверждаем возраст в национальном архиве. Если данные истинны, то собираем большую команду и отправляемся во вторую поездку, во время которой стараемся выяснить, почему люди здесь живут дольше, чем в других местах.

Путь вел нас на север из Сан-Хосе по Панамериканскому шоссе. Эта дорога была мне хорошо знакома. Два десятилетия назад я ехал по ней с экспедицией на велосипеде в обратном направлении — из Аляски в Аргентину. Она изящно петляла по вздымавшимся ввысь, поросшим лесом горам Никарагуанского нагорья. Мимо проехало всего несколько автомобилей и еще меньше грузовиков. В отличие от Панамериканского шоссе в других странах дорога здесь редко проходила через деревни (в прошлый раз топограф рассказал мне, что один богатый землевладелец убедил правительство проложить полотно шоссе через его земли, а не по другому, более оживленному маршруту). Сейчас дорогу заблокировала вереница дымных грузовичков, медленно поднимавшихся вверх по склону и осторожно перебиравшихся на другую сторону гор.

Но для Луиса эта поездка ничем не отличалась от других. Он поведал нам о детстве, проведенном в Эквадоре, и о любви к костариканке, за которой он приехал в Сан-Хосе. Там он читал лекции по демографии и выучил английский.

Потом он перебрался в Соединенные Штаты, получил степень доктора философии по демографии, а затем и место в Принстонском университете, где работал в Управлении демографических исследований. Получив в 2000 году гранты от Фонда Билла и Мелинды Гейтс, он основал Центр изучения населения Центральной Америки и с тех пор является его бессменным руководителем. «Ничего особенного», — скромно резюмировал он, пожав плечами.

В Лас-Хунтасе, в трех часах езды к северу от Сан-Хосе, мы свернули с Панамериканского шоссе и направились на запад. Местность становилась все суше. Леса уступили место коровьим пастбищам, где паслись коровы породы брахман, с редкими деревьями гуанакасте, от которых и произошло название провинции.

Мы пересекли Мост дружбы с Тайванем, перекинувшийся через кишашую аллигаторами реку Темписке, и оказались на полуострове Никоя — куске земли длиной примерно 130 км к югу от границы с Никарагуа, расположенном вдоль побережья Тихого океана.

— До недавнего времени это была одна из наиболее изолированных частей Коста-Рики, — сообщил Луис. — Как видите, она находится на удалении от крупных дорог, и до строительства моста сюда приходилось добираться на пароме.

По сути, это замечание открыло первый секрет долголетия жителей Никоя. Сардинская «голубая зона» отличалась такой же изолированностью. Мы задались вопросом: не могло ли случиться, что в результате изоляции у населения сформировались генетические особенности, обуславливающие долголетие, как получилось на Сардинии?

— Скорее всего, нет, — ответил Луис. — Здесь проживает довольно смешанное население.

— Что отличает жителей региона от населения других районов Коста-Рики? — поинтересовался я.

Луис задумался на минуту. Будучи демографом, он был склонен уделять больше внимания цифрам, нежели стоящим за ними людьми. Он возглавлял команды исследователей, которые проводили опросы, но целью их являлся лишь сбор материала. Он даже не думал, что открыл новую «голубую зону».

— Прежде всего нужно понимать, что Никоя, как и вся остальная Коста-Рика, имеет лучшую систему здравоохранения во всей Центральной Америке, — заметил он. — В стране хорошие канализационные системы, выполняется программа по вакцинации и медицинские пункты есть практически в каждой деревне. Тем не менее в Коста-Рике один из самых высоких уровней заболевания раком желудка в мире. От него умирает очень много людей. Но по какой-то причине уровень смертности от рака в Никоя намного ниже. Может быть, здесь едят что-то этакое или, наоборот, не едят?

Я попросил поделиться еще какими-нибудь идеями. Луис молча бросил на меня косой взгляд с водительского места. Этот первоклассный ученый иногда напоминал мне робкого школьника — самого умного ребенка в классе, который всегда знает правильный ответ, но не хочет выпендриваться.

— Знаете, в Латинской Америке очень серьезно относятся к браку. Если вы женитесь или выходите замуж, то вынуждены сохранять

семью всю жизнь. Но здесь, — он заколебался, — скажем так, у людей очень либеральные взгляды на секс. На протяжении жизни они меняют много сексуальных партнеров.

Оригинальная теория долголетия.

Первый визит

Свою штаб-квартиру мы устроили в гостинице за пределами города Никоя. В течение последующих трех дней мы искали долгожителей, достигших ста лет или приближающихся к этому возрасту и живущих в радиусе 30 км от города. Установить место проживания многих из 21 человека, которых мы выделили, не составляло труда. Четверо или пятеро уже умерли, но эта доля была ничтожно мала, учитывая возраст. У Луиса имелись адреса и номера телефонов, но долгожители обычно проживали в сельской местности, в деревнях, где цементные дома стояли вдоль прямых, словно проложенных по линейке улиц. Нас всюду радушно принимали, обязательно приглашали в дом и тут же усаживали за стол.

Каждый раз Мишель начинал с подтверждения возраста выбранных нами людей. Поскольку ученых с его узкой специализацией — долгожители — не так уж и много, он разработал несколько методов, в настоящее время широко применяемых для подтверждения возраста. Сперва он отмечал дату рождения, указанную на национальном удостоверении личности (*cedula*). Затем задавал ряд вопросов о возрасте родителей и детей для исключения несоответствий. (К примеру, заявление столетней женщины о 30-летнем сыне наводит на подозрения.) Он делал заметки, отмечая даты рождения и смерти всех родственников, а также номера удостоверений личности.

После этого я расспрашивал о диете, образе жизни и биографии. Проведя интервью более чем с сотней долгожителей в разных частях земного шара, я хотел составить общее представление о том, как складывается жизнь людей в этом районе по сравнению с жителями Окинавы, Сардинии и Лома-Линда, что в штате Калифорния.

В общем и целом жители Никоя показали мне более активными, с более ясным и острым умом, чем в любом другом месте. Все они верят в Бога, следуют строгой трудовой этике (как и окинавцы) и страстно преданы семье (уступая разве что сардинцам). Все они пользовались благами прекрасной системы здравоохранения Коста-Рики, делали прививки, в случае необходимости обращались в больницу. Их рацион

состоял преимущественно из кукурузы, бобов, свинины, овощей и самых разнообразных фруктов (папайи, манго, апельсинов), большинство из которых произрастает в саду или в ближнем лесу. Большинство мужчин и небольшой процент женщин признались в наличии любовниц и любовников помимо законных супругов. Никто из них не находился в официальном разводе. Они просто начинали жить с другим человеком.

Вот долгожители, с которыми мы пообщались за первую неделю:

- Рафаэль Энджел Леон, 100 лет, жил в начале извилистой дороги в горах над Никоя. За деревянным фермерским домом он разбил огород, выращивал кукурузу и бобы, а также держал кое-какой домашний скот. Играл на гитаре, обладал превосходным голосом и, как заметил Луис, считал себя дамским угодником. До того как в 94 года женился на индианке на сорок лет его моложе, у него было несколько любовниц;
- Офелия Гомез, проживавшая вместе с дочерью, зятем и двумя внуками. В возрасте 102 лет она читала наизусть стихотворения Пабло Неруды;
- Франческа Кастилло (Панчита), которой на момент нашего первого знакомства было 99 лет, проживала одна за границами Оханчи, сама рубила дрова и два раза в неделю отправлялась почти за два километра в город (один раз на воскресную мессу, а второй раз — на рынок).

В конце недели мы собрали наши записи и вернулись в Сан-Хосе. Мишель пребывал в возбужденном состоянии. В своих выводах мы были единодушны: наряду с сардинской «голубой зоной» это был один из самых необычных регионов долголетия из всех нам известных. Но до объявления результатов и планирования более основательной поездки Мишелю потребовалось побороть свой научный скептицизм. Мы договорились о визите в национальный архив, с тем чтобы перепроверить возраст каждого человека, с которым общались в Никоя.

В ходе проверки мы сопоставляли номер удостоверения личности с соответствующей записью в архивных книгах. Из-за подобных утомительных занятий еще в детстве я возненавидел науку, но сейчас мы словно стояли перед гробницей со священным Граалем данных. Примерно час ушел на получение разрешения, после чего два сотрудника провели нас в подвал здания, где хранились записи о каждом человеке,

рожденном в Коста-Рике с 1888 года. Несколько часов спустя, когда мы сверили каждое имя в наших записях и соответствующее свидетельство о рождении, Мишель выскочил из подвалов архива на улицу подобно Рокки Бальбоа*.

— Это величайший успех! — торжествующе закричал он.

Никаких сомнений: на Никоя, в Коста-Рике, так же как и в «голубой зоне» Сардинии, проживали самые старые жители планеты.

Но почему — этот вопрос оставался открытым.

Возвращение на Никоя

В январе 2007 года мы с Мишелем в сопровождении команды специалистов вернулись на Никоя, имея детальный план действий. Штаб-квартиру мы организовали в комплексе Dorati Lodge — домиках из неотесанного дерева с жестяными крышами в лесах возле Оханчи, в самом сердце Никоя. Управляемый чудной семьей, этот комплекс располагался неподалеку от деревни, жители которой вели традиционный образ жизни, и был достаточно небольшим, чтобы мы могли занять его целиком. Рядом с ним жили обезьяны-ревуны, а дом одного из долгожителей находился прямо через дорогу. (Последние пять месяцев Мишель провел за изучением карт и таблиц в попытках как можно точнее определить «голубую зону» и выяснил, что она занимает только центр полуострова, не включая его южные и северные части и побережье Тихого океана.) Хозяева разрешили нам пользоваться беспроводным интернетом и превратить обеденную беседку — цементное сооружение, обсаженное со всех сторон цветами, — в лабораторию долголетия и видеозаписи. Каждый вечер мы готовили статьи и короткие видеофильмы для онлайн-аудитории, следившей за нашей работой и предлагавшей свои идеи.

Нашим первым гостем стал доктор Джанни Пес, который вместе с Мишелем открыл первую «голубую зону» на Сардинии. Как и Мишель, он был осторожным, скептически настроенным ученым и старался не делать поспешных выводов. Он привез чемодан, битком набитый научными трудами, и испанский перевод методик, с помощью которой исследовал сардинских долгожителей. Кроме того, ему не терпелось проверить несколько гипотез, к которым он пришел, изучая долгожителей из самых разных уголков мира. Джанни обратил внимание на следующие закономерности: чем больше у мужчины дочерей,

* Боксер, герой серии фильмов Сильвестра Сталлоне. — *Прим. ред.*

тем дольше он живет; люди, рожденные зимой, живут дольше родившихся летом; и люди, настроенные жить долго, действительно живут долго. Подтвердятся ли эти идеи на Никоя?

Луис Розеро-Биксби (который не смог присоединиться из-за небольшой операции) общался с нами через доктора Элизабет Лопез, бывшего психолога Всемирного банка, которая занималась вопросами здоровой жизни. Она разработала простой тест, с помощью которого мы определяли степень самоуважения, целеустремленности и благополучия долгожителей Никоя.

В задачу Элизы Томас, исследователя и автора книг о здоровье из Калифорнии, входило выявление особенностей в рационе питания жителей Никоя. Продюсер CNN из Атланты Сабрия Райс, свободно говорящая по-испански, обеспечивала перевод интервью. Съёмочная группа и фотографии в составе Дэмиана Петроу, Тома Эдейра, Джозефа ван Харкена, Ника Бюттнера и Джанлуки Колла помогали документировать находки. Хорхе Виндас, костариканец, который беседовал с долгожителями в составе команды Розеро-Биксби, присоединился к нам в качестве посредника и переводчика.

В первый же день после ужина я собрал всех и изложил свой план. Все расселись за длинным столом с остатками ужина, состоявшего из бобов, цыпленка и кукурузных лепешек, и приготовились слушать.

— Мы разделимся на две команды, — начал я. — Мишель и Джанни возглавят первую. Их задача — найти и опросить как можно больше долгожителей Никоя. Собрав достаточно фактического материала, они представят нам отчет об общем состоянии здоровья, рационе питания и любые другие типичные характеристики.

— А вы знаете, — прервал меня Мишель, который всего за один день под тропическим солнцем ухитрился обгореть, — что сбор этих данных может занять слишком много времени? Нельзя рассчитывать на мгновенные результаты. Их вообще может не быть.

48-летний Джанни, чьи аккуратно подстриженные усы, очки и каштановые волосы придавали ему вид робкого интеллигента, кивал в знак согласия.

— Спасибо, — искренне поблагодарил я.

Хотя скрупулезность Мишеля порой доставляла неудобства, я мог быть уверен, что результаты его исследований пройдут любую проверку.

— Остальные займутся поиском людей, отвечающих характеристикам долголетия, и пообщаются с ними.

— С чего начнем? — поинтересовалась Сабрия.

— Вот что нам известно, — ответил я, с трудом представляя, как ответить на заданный вопрос. — Перед приездом на Никоя Мишель, Джанни и я несколько дней провели в Университете Сан-Хосе, беседуя с геологами, историками, эпидемиологами, генетиками и медиками. Они подкинули нам парочку-другую довольно интересных идей. Последние четыре столетия жители Никоя живут в относительной изоляции, поэтому их культура формировалась обособленно от остальной части Коста-Рики. Но генетически они ничем не отличаются. Здесь наблюдается самый низкий в стране уровень заболеваний раком, значит, что-то защищает их. Или природа этой части Коста-Рики оказывает сильное влияние. Джанни нашел в университете геологический атлас, отражающий уникальную физическую особенность полуострова.

Тут я заметил, что члены команды странно смотрят на меня.

— Ну да ладно, — одернул я сам себя. Начнем потихоньку, а уж потом перейдем на бег. — Мы дадим вам имена и адреса долгожителей. Предлагаю потратить несколько дней на знакомство с ними.

Последовав собственному совету, я в течение первой недели навещал с десяток долгожителей из составленного списка. На третий день я отправился к 101-летнему Дону Фаустино. Я слышал, что каждую субботу он на автобусе отправляется в Санта-Круз на рынок, где всегда покупает одни и те же продукты.

Это как раз была суббота.

Первые идеи

Солнце только-только поднялось над пастбищами у деревни Веинтисiete-де-Абриль, когда я подошел к трехкомнатному деревянному дому, где Дон Фаустино жил вместе с внуком Хорхе и пятнадцатилетним правнуком Марко. Они уже были на ногах и ждали автобуса, который отправлялся в половине восьмого и должен был отвезти их в город.

Дон Фаустино по субботам встает в четыре утра. В тот день на нем были клетчатая рубашка с коротким рукавом, широкополая шляпа и закатанные штаны, открывавшие шишковатые ступни в сандалиях и мускулистые лодыжки. На мой вопрос, могу ли я сопровождать их в поездке на рынок, он безразлично кивнул головой. Спустя минуту с громким шипением подкатил старенький автобус и распахнул перед

нами двери. Мы втиснулись в битком забитую людьми машину, причем температура в автобусе была явно значительно выше 36 °С. Дон Фаустино встретился со мной взглядом и снова кивнул, как бы говоря: «Никто не заставлял».

Высадились мы за квартал от рынка, где Фаустино долго и придиричиво отбирал идеальные красные стручковые перцы и бананы. Он пересмотрел примерно с десяток овощей, прежде чем купил по шесть штук каждого, расплатившись несколькими рваными купюрами. Следующая остановка — мясник.

— Почему не купить мясо здесь? — спросил я Хорхе, полного мужчину средних лет с круглым приятным лицом. Перед нами протянулись ряды прилавков, где торговали мясом.

— У него свои ритуалы, которые он не любит нарушать, — вздохнул Хорхе, вытирая вспотевший лоб грязным платком. Тропическое полуденное солнце уже нещадно припекало. — К тому же мясники — его друзья.

Мы прошли еще 800 м, и Фаустино решительно шаркал впереди нас. Я подумал тогда: «Этот человек как машина». Большинство людей в его возрасте не могут даже слезть с кресла.

— Вы не забываете друзей, правда, Дон Фаустино? — радостно закричал мясник, едва завидев нас.

Фаустино отрицательно помотал головой, протягивая продавцу двухлитровые пластиковые бутылки для жидкого сала. Затем с висящей на крюке свиной туши мясник срезал два ломтя мяса и завернул их в газету. Фаустино отсчитал деньги и пошаркал дальше.

В универсальном магазине чуть дальше по улице он прикупил хлеб из сладкой кукурузы. Но не для себя. «Это для сына, — пояснил он своим мягким голосом. — Это его любимый». (Такое проявление заботы сразу породило образ маленького мальчика, получающего долгожданное лакомство, пока Хорхе не напомнил, что сыну Фаустино 79 лет.)

В этот раз, перед тем как заплатить, Фаустино совершил импульсивную покупку — календарь. Он взял его в руки, пролистал, минуту разглядывал фотографию безмятежного лесного ручья на обложке, после чего положил на прилавок рядом с хлебом. Календарь назывался «Река жизни».

Возле автобусной остановки мы сделали часовой перерыв на обед. За миской супа я расспрашивал Фаустино о его жизни. Он любил работать, преимущественно потому, что плоды его труда помогали кормить

семью. Большую часть жизни он работал погонщиком мулов, возя древесину с заросших лесами гор и являясь единственным связным на преимущественно бездорожном полуострове Никоя. Еще он выращивал кукурузу, бобы и овощи, чтобы прокормить жену и шестерых детей.

— Кроме них у меня еще двое от деревенской девушки, — деловито добавил он ни с того ни с сего.

— А ваша жена не возражала? — полюбопытствовал я.

— Не знаю, — пожал он плечами. — Мы об этом не говорили.

Без тени смущения он заметил, что не давал этим детям свое имя и никогда им не помогал.

— Откуда же мне знать, как у них дела? — воскликнул он, словно оправдывая свой поступок.

Может, его поступок и кажется бессердечным. Но Хорхе Виндас, который провел интервью более чем с 650 пожилыми людьми Никоя, подсчитал, что 75 процентов мужчин имели внебрачные связи. По его словам, Фаустино ничем не отличался от других жителей полуострова. Мой спутник погрузился в молчание, затем поднял на меня глаза и сделал совершенно неожиданный вывод: «Я прожил спокойную жизнь».

По дороге домой мне стало казаться, что полная тягот жизнь никойских мужчин — этих ковбоев, которые тяжело трудились и не ограничивали себя в любви, — постепенно стала мне более понятной. Возможно, свободные нравы как следствие изоляции были нормой? Или я познакомился с любвеобильным мачо, которому повезло прожить долго? Вряд ли.

По возвращении в Веинтисиенте-де-Абриль мне открылась правда. Мы зашли к сыну Фаустино, жившему на той же улице, чтобы отдать сладкий хлеб. Как и большинство домов в деревне, это была пыльная трехкомнатная хижина со стенами из деревянных планок, жестяной крышей, и здесь, как и везде, бегали по двору куры. В доме меня встречали представители пяти поколений Фаустино: его дочь, внучка, правнучка и праправнук. Все они собрались в одной комнате. Едва Фаустино зашел внутрь, дочь Мария Хесус — полная 78-летняя женщина — бросилась обнимать отца.

— О, Рарá, спасибо! — воскликнула она. — Всю неделю ждала.

Нас повели в тускло освещенную гостиную с розовыми стенами и усадили на пыльные диваны. Праправнук Фаустино, шестилетний Элиас, свернулся клубочком у него на коленях. Хотя Фаустино не принимал участия в разговоре, благодаря его присутствию семья была

в полном составе. Я спросил, зачем Дону Фаустино нужны эти еженедельные походы на рынок.

— Он покупает продукты для традиционного воскресного супа, — пояснил Хорхе. — После церкви мы всей семьей собираемся на обед. Он готовит его вот уже сорок лет — это главный день всей недели. Мы, конечно, с нетерпением ждем обеда, хотя и не возражали бы против некоторого разнообразия.

— А почему Мария Хесус не варит суп? — спросил я.

— Она бы готовила, да отец ей не позволяет. В нем до сих пор жива потребность обеспечивать семью.

Интересный факт. Неделий ранее я встретился с доктором Ксинией Фернандез, диетологом, изучавшим рацион жителей Никоя. Сначала я хотел проконсультироваться по поводу особенностей питания на полуострове, но потом осознал, что за годы общения с жителями Никоя она наверняка успела изучить их характер.

— Мы заметили, что сохраняющие активность пожилые жители Никоя старше девяноста имеют некоторые общие черты, — рассказала доктор Фернандез. — У них есть острая потребность помогать другим или заботиться о своей семье. Как только эта потребность утрачена, жизнь в них словно гаснет. Если они не чувствуют себя нужными, то очень быстро умирают.

В самом деле, в каждой «голубой зоне» долгожители имели какой-то смысл жизни. На Окинаве это был икигай — причина просыпаться по утрам. Костариканцы, по словам Фернандез, говорили о *plan de vida*, цели жизни.

Я оглянулся на Дона Фаустино. Он сидел в противоположном конце комнаты с маленьким Элиасом на коленях. Рассеянно или, может, инстинктивно гладил голую пяточку ребенка, уставившись перед собой. Думал ли он о двух детях, которым дал жизнь семьдесят лет назад? Или в этом взгляде не было ничего, кроме умиротворения? Хотя, по-моему, его нельзя назвать безупречным, четкие приоритеты он для себя, несомненно, расставил. Он точно знал, в чем его *plan de vida*. Они находились в этой же комнате.

Напротив меня сидел человек, который каждую субботу просыпался в четыре утра, отправлялся на рынок и покупал продукты, чтобы обеспечивать свою семью. Возможно, его поддерживало чувство долга или удовлетворения от помощи другим людям. А возможно, именно человеческая потребность быть кому-то нужным заставляет реку жизни бурлить в Доне Фаустино.

Влияние чоротега

Ни один день в экспедиции не проходил даром. Каждое утро мы просыпались в семь часов и собирались в беседке, где завтракали тропическими фруктами, бобовыми, рисом и кукурузными лепешками. После чего разлетались в разные стороны, словно бильярдные шары после первого удара. Джанни, Мишель и Элизабет уходили брать интервью; у них был план — девять интервью в день. Элиза, Сабрия и я, сопровождаемые фотографами и съемочной командой, искали новые подсказки и ключи к разгадке секрета долголетия жителей полуострова. Вечером все возвращались на базу, уставшие и пропылившиеся, но собравшие массу материала, и рассаживались в беседке, где стояли компьютеры, тянулись кабели и сетевые шнуры, а в углу торчал кондиционер.

После ужина каждый член команды рассказывал о своих находках. На балках мы развесили простыни и по очереди с помощью проектора представляли добытые сведения. Съемочная группа готовила трехминутный интернет-ролик, освещавший один из компонентов долголетия жителей Никоя. Затем слово брали Джанни и Мишель, демонстрируя множество диаграмм, которые отражали рацион питания и результаты тестов на физическую выносливость интервьюируемых.

К концу первой недели Джанни и Мишель опросили около двадцати самых старых жителей полуострова. Их вопросы касались питания и сна. Они измеряли кровяное давление и частоту пульса и просили каждого выполнить небольшие физические тесты. На первый взгляд, никойцы представляли собой на удивление замкнутую группу. У Мишеля возникла определенная гипотеза. «Мы видим влияние чоротега, — прокомментировал он. — Думаю, это очень важный фактор».

Речь идет об индейцах чоротега, населявших Никоя до появления испанцев в 1522 году. Жили они в простых тростниковых хижинах, окруженных огородами, фруктовыми деревьями, кукурузными и бобовыми полями. Используя подсечно-огневое земледелие, они выращивали маис и бобовые. Вели преимущественно натуральное хозяйство, но при этом занимались также охотой и рыбной ловлей. Подобно другим мезоамериканским культурам, чоротега отличались религиозностью и вели довольно безмятежную жизнь. И, по словам Мишеля, их влияние ощущалось до сих пор.

— Это проявляется во многих аспектах. Предками этих людей явно были индейцы чоротега, — говорил он, рассекая воздух ладонью. —

Они питаются теми же продуктами и ведут относительно спокойную жизнь. Но, разумеется, нужно провести более глубокое исследование...

Между тем Элиза и Хорхе весь день общались с 91-летним Аурелиано Розалесом в деревне Санта-Ана и были готовы рассказать о своих открытиях. Элизе всего 27, здоровая и цветущая, она имеет облик типичной фермерской дочери, а не серьезного ученого. Как писатель и редактор журналов, посвященных вопросам здоровья, она хорошо знакома со всеми модными диетами и пищевыми добавками, появившимися в последнее десятилетие.

Собранные ею факты укрепили ее веру в ощутимую пользу необработанной пищи. Перед поездкой она несколько месяцев изучала питательную ценность фруктов и овощей, которые произрастали на Никоя. Поэтому, услышав об огороде Аурелиано, который Хорхе описал как «персональный Эдем», Элиза не смогла упустить возможность встретиться с его хозяином.

Она поднялась, держа в руках ворох листов с пометками, и принялась прокручивать снимки. Пока мы рассматривали фотографии Санта-Аны, деревянного домика Аурелиано, его семьи и огорода, она рассказала его историю. Жизнь Аурелиано очень походила на жизнь Дона Фаустино. Оба проживали в маленьких деревеньках, окруженных обширными коровьими пастбищами, плавно переходившими в пологие холмы на горизонте. Невзгоды и тяжелая работа закалили их, превратив в сильных духом мужчин, привыкших к труду (родители Аурелиано умерли, оставив мальчика полным сиротой). Оба работали погонщиками мулов и вели натуральное хозяйство. Они хвастались, что вырастили большие семьи, но охотно признавали романтические приключения молодости.

Аурелиано, на десять лет моложе Фаустино, — крепкий, полный энтузиазма мужчина с седыми волосами и заразительным хохотом. Он жил в двухкомнатном доме вместе с женой, дочерью, внучкой и племянником и до сих пор придерживался традиционного образа жизни.

— Аурелиано провел меня в огород позади дома с мачете в руке, вырубая сорняки, подрезая деревья и отгоняя хищных зверей. В огороде росло около десятка фруктовых деревьев, — рассказывала она, демонстрируя фотографии бананов, лимонов и апельсинов. — Но потом он показал мне эти невероятные экзотические фрукты.

Там были *тагайón* — красно-оранжевый фрукт, в котором содержится в пять раз больше витамина С, чем в апельсинах; *апопа* — похожая на грушу, неправильной формы, с толстой кожурой, приостанавливающая

развитие различных видов раковых клеток; и дикий имбирь, богатый витамином В₆, магнием и марганцем.

— Все они обладают антиоксидантными свойствами, обеспечивающими профилактику многих заболеваний и долгую жизнь, — проинформировала нас Элиза. — Позади огорода Аурелиано разбил кукурузное и бобовое поле, урожаем с которого он собирает два раза в год. Низкорастущие бобовые обеспечивают растительный покров, удерживающий влагу и азот в почве, а стебли кукурузы служат опорой для бобов. Затем мы вернулись в дом, где хозяин показал мне, что кукуруза сушится, а потом вымачивается в воде с пеплом и известью, пока с зерен не слезет кожица, — объясняла Элиза. — Потом его жена показала, как перемалывают кукурузу, делают из нее тесто, лепят лепешки и подают с бобами и лимонадом. Это основное блюдо самой, вероятно, лучшей диеты долголетия в мире, — восторженно резюмировала Элиза. — Такая комбинация продуктов содержит сложные углеводы, протеины, кальций и никотиновую кислоту. Недавние исследования показывают, что в больших дозах маис снижает уровень «плохого» и повышает уровень «хорошего» холестерина.

Элиза взглянула на нас и принялась перебирать записи.

— В Сан-Хосе я беседовала с профессором Леонардо Мата, который предположил, что самый важный ингредиент этого пищевого треугольника — маис (кукуруза). По его мнению, использование извести — гидроксида кальция — в процессе варки кукурузы играет немаловажную роль. Она насыщает зерна кальцием, концентрация которого в необработанном маисе и других продуктах несравненно ниже, и высвобождает аминокислоты, усваиваемые организмом. Жители Никоя называют получающееся в результате маисовое тесто *maiznixquezado*. Мата изучал рацион питания в Гватемале, где люди варят кукурузу аналогичным способом, — продолжала она. — Жители, употребляющие *maiznixquezado* (*maixnixtamalizado* — так его называют в Гватемале, Мексике и других странах), редко страдают от рахита и переломов костей. Это, возможно, объясняет активность и здоровье Аурелиано, который жизнь прожил в относительной бедности. Рацион, состоящий из свежего, натурального, богатого питательными веществами *nixquezado*, объясняет, почему в 91 год Аурелиано выглядит на 60.

Элиза закончила выступление слайдом, на котором герой ее рассказа целует в щеку улыбающуюся жену. Мы пробыли на Никоя всего неделю, но казалось, что Элиза уже нашла секрет долголетия его жителей в саду Аурелиано.

Отварная кукуруза

Костариканцы употребляли в пищу маис (кукурузу) еще со времен индейцев чоротега. Известь (гидроксид кальция) использовалась для приготовления зерен, насыщая их кальцием в больших количествах. Но даже простое нагревание кукурузы повышает ее питательную ценность. Недавнее исследование Корнельского университета доказало, что отварная кукуруза содержит больше антиоксидантов, чем сырая.

— К сожалению, все не так просто, — вмешался Джанни, который все выступление просидел молча. — Мы не знаем, в каком количестве он употреблял выращенные на собственном огороде продукты на протяжении жизни, и не можем сказать, чем еще он питался. Это может быть то, чего мы не видели. По сути, долголетие Аурелиано можно в большей степени объяснить его совместным проживанием с дочерью, нежели тем, что растет в его саду.

Джанни привел в пример исследование, проводимое в сельской Польше, согласно которому каждая дочь удлинняет продолжительность жизни мужчины на 75 недель.

Элиза, добрая душа, спокойно восприняла критику и попросила Джанни подсказать, как рассекретить диету долголетия Никоя.

— Перво-наперво выясни, чем долгожители в основном питались большую часть жизни, — посоветовал тот.

В течение следующей недели мы сосредоточили все внимание на рационе жителей Никоя. Интервью, что взяли Джанни и Мишель, дали нам некоторые ответы. На вопрос, чем они питались, долгожители неизменно отвечали «бобы, рис, кукурузные лепешки и фрукты». Правда, это ненадежный источник: человеческая память иногда подводит. (Ответьте-ка не думая, что вы ели на обед в прошлый вторник.) Но по крайней мере нам теперь было от чего отталкиваться.

Элизе достался более достоверный источник. В ворохе научных трудов, врученных ей доктором Фернандез, она отыскала три национальных исследования, посвященных вопросам питания и датированных 1969, 1978 и 1982 годами. Министр здравоохранения Коста-Рики, как мы выяснили, время от времени проводил подобные исследования в каждой из пяти провинций с целью установить, что и сколько едят жители.

Особое внимание уделили одному из городов, который министерство считало типичным для конкретного региона. Исследователи

измеряли, сколько конкретно продуктов люди употребляли в пищу: список включал около двадцати наименований — молочные продукты, крупы, клубнеплоды и фрукты. В 1969 году объектом изучения стал Веингисиенте-де-Абриль (город Дона Фаустино), а в 1978 году — Ла-Мансьон, городок, находящийся всего в трех километрах от нашей штаб-квартиры!

У меня нашелся другой источник. В процессе подготовки к поездке мне попался пресс-релиз 1958 года, подготовленный Калифорнским университетом. Он назывался «Никоя: культурная география». Автором его был антрополог Филип Вагнер из филиала Калифорнского университета в Беркли. С собой у меня была фотокопия пресс-релиза. Мы с Элизой просмотрели его и на странице 241 наткнулись на золотую жилу — главу, описывающую типичный день среднестатистического жителя Никоя *пятьдесят лет назад*. Вот что там говорилось:

День у сельских жителей начинается до восхода солнца, когда женщины просыпаются и готовят кофе. Семья собирается на рассвете, чтобы выпить чашку черного кофе или кофе с молоком, сильно подслащенного, и съесть холодную кукурузную лепешку. Время с рассвета до восьми часов утра отводится на домашние и подсобные дела. В восемь — полноценный завтрак с яйцами и бобовыми. В периоды активной работы на полях мужчины берут с собой кукурузные лепешки с gallo pinto (рис и бобовые, обжаренные на свином жире). В особо жаркие дни работа заканчивается в полдень или два часа дня. Работники возвращаются домой с полей или из лесу и примерно час ожидают обеда.

Дневная трапеза начинается с супа с несколькими кусочками мяса, салом, отварным овощным бананом, маниокой и иногда зеленым горошком. После супа подаются рис и бобовые, обычно дополняемые яичницей. По случаю на столе также могут быть овощи: pipián или ayote (Cucurbita moschata — тыква мускатная) либо calabaza (Lagenaria — лагенария), капуста, плоды piñuela (Bromelia pinguin — бромелия) или какое-нибудь другое дикое растение. Мясо подается на стол время от времени даже в самых бедных семьях; также обязательно присутствует siajada, творог. Трапеза не обходится без кукурузных лепешек, а после нее мужчины потягивают очень сладкий черный кофе, изготавливаемый из местных ягод или истолченных семян ñañjú (Hibiscus esculentus — бамии).

Ужин — более простой, поскольку вторая половина дня по обыкновению проводится в праздности и чувство голода не очень сильное. Рис и бобовые, кукурузные лепешки и иногда яйца подаются ближе к вечеру.

Вагнер приложил детальные зарисовки огородов и изображение более сорока съедобных видов растений (многие из них до сих пор растут в саду Аурелиано). Упоминаемые им маниока, папайя, бананы, батат являются до сих пор основными продуктами местного рациона. Жители Никоя употребляют в пищу также экзотические лесные фрукты, такие как jobo (*Spondias* — американская слива), guayabo (*Psidium guajava* — гуайява), *caimito* (*Chrysophyllum cainito* — хризофиллум) и *paraturro* (*Coccoloba* — кокколоба).

Какой же напрашивается вывод? Однажды после ужина я отправился в свой домик, намереваясь рассортировать все добытые сведения. Я сидел, скрестив ноги, на деревянном полу, разложив перед собой бумаги огромным полукругом: отчет Вагнера, исследования рациона, научные статьи и собственные записи о питании жителей Коста-Рике.

Постепенно начали вырисовываться некоторые характеристики рациона жителей Никоя. Как и в большинстве других «голубых зон», здесь употребляли в пищу низкокалорийные нежирные продукты растительного происхождения и много бобовых. Но в отличие от других «голубых зон» в рацион никойцев входили кукурузные лепешки практически при каждом приеме пищи и огромное количество тропических фруктов. Сладкий лимон (*Citrus limetta*), апельсин (*Citrus sinensis*) и бананы можно собирать на Никоя почти круглый год. Связь между маисом и долголетием Мата объяснял вареной кукурузой, но каким же образом долголетию способствуют фрукты? Во время первой поездки Луис рассказал мне, что в Никоя отмечен один из самых низких уровней заболевания раком желудка — главной причины смертности в стране. В Сан-Хосе я обратился к профессору Рафаэлю Сьерре из Испании, работавшей эпидемиологом в *Institute de Investigaciones en Salud (INISA)*, чтобы она разъяснила причину данного феномена. Сьерра рассказала, что рак желудка тесно связан с бактериями *Helicobacter pylori* (*Hp*). В попытках выявить причину его возникновения она обследовала людей, живущих в регионах с самым высоким (возле Сан-Хосе) и самым низким (Никоя) уровнем заболеваний раком желудка.

— Я обнаружила, что школьники в обоих регионах были одинаково инфицированы *Hp*, — рассказала она. — Следовательно, дело было

не в бактериях. Рак развивался в результате того, как люди реагировали на них, и многие факторы накладываются друг на друга.

Когда я попросил ее выдвинуть предположение о причине столь низкого уровня заболеваний на Никоя, она попыталась уклониться от прямого ответа.

— Мы не можем утверждать наверняка, но могу сказать точно, что население обеих зон состояло преимущественно из крестьян. Возле Сан-Хосе селились сезонные рабочие, которые перемещались с места на место в поисках работы. На Никоя крестьяне вели более оседлый образ жизни. Известно, что крупные землевладельцы позволяли им разбивать огороды, благодаря чему у них всегда имелись к столу свежие овощи. Мы полагаем, что витамин С и бета-каротины предотвращают развитие рака желудка или по крайней мере ослабляют действие бактерий *Нр*. Эти вещества содержатся во фруктах и овощах: папайе, моркови, тыкве, апельсинах, ананасах.

Апельсины

Один из самых популярных фруктов «голубой зоны» Коста-Рики — апельсин — легче всего найти у нас дома. Источник витамина С, клетчатки, калия и соли фолиевой кислоты, апельсины помогают предотвратить сердечные заболевания, рак и инсульт.

Я точно не знал, какие фрукты и овощи имелись в распоряжении никойцев, но все полученные нами сведения и наши наблюдения указывали, что жители Никоя потребляли свежие фрукты в огромных количествах. Результаты исследования наводят на мысль, что роль фруктов в профилактике рака желудка может служить еще одним фрагментом головоломки под названием никойское долголетие.

Что-то в воде?

Ближе к концу второй недели нашего пребывания на Никоя Джанни и Мишель нашли еще парочку фрагментов. В Сан-Хосе они отправились в университетскую библиотеку, где отыскиали атлас, иллюстрирующий различные особенности каждого региона страны. Они искали идиосинкразии — характеристики, которые отличали полуостров от остальной части Коста-Рики. В атласе нашлось три подсказки: 1) Никоя был самым жарким и засушливым регионом; 2) на него приходилось больше всего часов солнечного света в течение года; 3) вода,

просачивавшаяся через известняк, которую употребляли жители полуострова, сильно отличалась от воды в остальной части Коста-Рики.

Когда Джанни упомянул об особенностях воды, в памяти сразу же возник Хуан Понсе де Леон и его легендарные поиски фонтана молодости. И хотя его экспедиция начиналась на территории современной Флориды, первые упоминания о фонтане принадлежат индейцам-аравакам, населявшим острова у карибского побережья Коста-Рики. Но что же особенного было в воде Никоя?

— Если говорить конкретно, атлас показал минеральный состав воды, — ответил он. — Оказалось, что жесткость воды, содержание кальция и магния в Никоя намного выше, чем в любом месте Коста-Рики.

Для подтверждения своих выводов Джанни использовал набор для проб воды. И в каждом из двадцати домов, где он проводил интервью, он брал пробы питьевой воды. Результат был таким: «В воде обнаружено столь высокое содержание кальция и магния, что мне пришлось на 50 процентов разбавить ее дистиллированной водой, чтобы взять пробу».

Джанни подсчитал: если житель Никоя потреблял (выпивая, готовя пищу или варя кофе) в среднем шесть литров воды в день, вместе с ней он получал один грамм кальция — среднесуточную норму для большинства людей. Но как же вода, богатая кальцием, объясняет долголетие?

Джанни отодвинул тарелку, освобождая место для ноутбука. Открыл файл и показал мне доклад Всемирной организации здравоохранения от 2004 года, в котором рассматривались исследования за последние 50 лет. Как выяснилось, в регионах с жесткой водой уровень сердечных заболеваний примерно на 25 процентов ниже, чем в регионах с мягкой водой. Я попросил его дать объяснение этому факту.

— Сердце — это мышца, а все мышечные сокращения зависят от кальция, — пояснил Джанни. — Дефицит кальция приводит к ослаблению мышц, включая сердце. У пожилых людей зачастую наблюдается недостаток кальция в организме. И вполне возможно, что благодаря экстражесткой воде сердце у жителей Никоя более здоровое и крепкое.

— Кальций очень важен и для костей, — продолжал Джанни, глядя на меня поверх очков. Могу поклясться, он изо всех сил старался упростить объяснение. — Наши кости постоянно теряют и наращивают

массу. В молодости кости восстанавливаются быстрее, чем портятся. После сорока наблюдается обратный процесс и кости портятся быстрее, чем восстанавливаются. Кальций способствует замедлению этого процесса. Наконец, из-за ослабления костей у людей в возрасте часто наблюдаются переломы тазобедренных суставов — одна из главных причин смертности у пожилых. Достаточный уровень кальция может объяснить, почему жителям Никоя не свойственны болезни, убивающие жителей других регионов. Но (у осторожного Джанни всегда находилось какое-нибудь «но») прежде чем утверждать наверняка, мы должны провести дополнительные проверки.

Кальций

Питьевая вода содержит много кальция, являясь хорошим источником этого важного минерала. Кальций — наиболее широко распространенный в организме минерал, который играет решающую роль в сохранении крепости костей. Если вода в вашем регионе не содержит кальция, прекрасной естественной заменой ему могут служить йогурт, молоко и сыр. Альтернативой молочным продуктам являются сардины, капуста и брокколи.

Группа поддержки

Вечером накануне отъезда наступила моя очередь представлять отчет. Я рассказал историю столетней Абуэли Панчиты, чей 80-летний сын Томми ежедневно приезжал на велосипеде навестить ее. Она отвечала многим характеристикам долголетия, которые мы успели установить на тот момент. Долгожители этого региона отличались религиозностью, крепкой привязанностью к семье, равнодушием к деньгам, гибкостью, а при необходимости решительностью и умением вызывать симпатию. Я показывал фотографии Панчиты, где она колет дрова, вырубает кусты с помощью мачете и расхаживает по городу в ярко-розовом платье и с крупными бусами. Я признался коллегам, что из всех двухсот долгожителей, с которыми я встречался по всему миру, Панчита была самой удивительной.

— Ты должен меня с ней познакомить, — заявила Элизабет Лопез после моего выступления. Элизабет, наш психолог, специализировалась на здоровье и благополучии. — Я уже провела двадцать интервью и пока не встречала никого, похожего на нее.

Панчита жила всего в нескольких метрах от нашей резиденции, поэтому мы с Элизабет отправились к ней пешком. Над головами

в ветвях манговых деревьев резвились обезьяны-ревуны. Пройдя по дороге, мы вошли в деревню Оханча. Женщины вели в школу детей в белых рубашках и школьной форме, а старики качались в гамаках на верандах. Особая атмосфера коста-риканского утра — неумолкающий фон музыки сабанеро, едва уловимый аромат жареных кукурузных лепешек — моментально наполнила меня счастьем.

Элизабет нам рекомендовал Луис. О проекте «Голубые зоны» она узнала из газетной статьи. Уволившись не так давно из Всемирного банка, Элизабет искала себе новое занятие, свой новый *plan de vida*. Луис помог ей связаться со мной, зная, что нашей команде не хватает местных экспертов. При первой же встрече я понял, что ее послала нам сама судьба. Уроженка Коста-Рики, она свободно говорила по-испански и выступала переводчиком между Джанни с Мишеlem (которые не говорили по-испански) и интервьюируемыми. Более того, она помогла им дополнить анкеты, включив вопросы по оценке психологических факторов — например, степень счастья и веры у пожилых людей. Пока мы шли, я поинтересовался, что ей удалось найти.

— Дэн, это невероятные люди, — ответила она с воодушевлением. — Они такие позитивные и так преданы своей семье. Из 33 никойцев все, за исключением одного, проживают вместе с близкими.

Элизабет посмотрела на меня, продолжая идти и жестикулировать.

— У каждого из них отличная группа поддержки и частые гости, которые заходят практически каждый день, — своего рода физическая и психологическая страховочная сетка.

Мы прошли по тому же мосту, по которому за несколько дней до этого мы с Томми проезжали на велосипеде. Ближе к краю деревни дома становились попроще, на сваях, с жестяными крышами и маленькими огородами. Самые бедные и «индейские» семьи жили на окраине Оханчи, где выложенные словно по системе координат улицы уступали извилистым дорожкам и дорогам, которые нередко шли по берегам ручьев. Один из таких домов принадлежал Панчите.

Свернув на дорогу, ведущую к дому Панчиты, я попросил Элизабет поделиться еще какими-нибудь наблюдениями. Подумав мгновение, она ответила:

— Во-первых, я заметила, что — хотя это только мое впечатление — мужчины живут более спокойной жизнью, чем женщины. Они не беспокоятся о детях... и мы видели, как часто мужчины заводят любовниц.

Бог подаст

Подойдя к дому Панчиты, мы громко ее позвали. Она распахнула деревянные ставни и, узнав меня, вскинула руки в искренней радости. Затем торопливо вышла во двор и обняла нас обоих.

— Панчита, — сказал я достаточно громко (женщина не очень хорошо слышала и видела), — это Элизабет. Ученый из Сан-Хосе. Она хотела поговорить с тобой.

— О-о-о, — прокричала Панчита, — конечно, проходите, располагайтесь.

Она была одета в яркое цветастое платье наподобие того, которое на ней было в нашу первую встречу, только зеленое, а не розовое. В ушах болтались длинные зеленые серьги, а посеребренные сединами волосы были зачесаны назад и заколоты гребешком с искусственными бриллиантами. Панчита подвела нас к двум деревянным скамьям возле крыльца.

Элизабет быстро нашла с Панчитой общий язык, расспрашивала ее о жизни в детстве и юности. Панчита рассказала, что является потомком кубинского героя-революционера и что у нее было чудесное детство.

— В те дни на Никоя не было дорог. Мой отец владел небольшой гостиницей, и у нас время от времени останавливались погонщики мулов. Каждое утро я просыпалась в три часа, варила кофе и готовила кукурузные лепешки для ночевавших в доме мужчин. Я ухаживала за родителями, — сказала она. И, повернувшись ко мне, назидательно добавила: — Вот так-то, Рарі. Те, кто чтит своих родителей, вознаграждаются Господом.

От наших вопросов касательно мужа и отца ее детей Панчита уклонилась. Из ответов мы только поняли, что детей она растила по большей части одна. Все они жили вместе с родителями Панчиты, пока те не умерли и Панчита не унаследовала их ферму. На ней семья выращивала бóльшую часть продуктов. Если им нужны были соль или сахар, Панчита отправлялась за ними в город почти за тридцать километров.

— Тогда была тяжелая жизнь, Рарі. — Она почему-то всегда называла меня Рарі. — Теперь меня в малой воде не приготовишь, — заметила она, имея в виду свой возраст, — в том смысле, что старое жесткое мясо варится гораздо дольше. При этих словах она уперлась в меня пальцем. Из рта у нее вылетела слюна, а болтающиеся ноги произвольно дернулись.

В какой-то момент ее обычная веселость сменилась серьезностью. Она положила ладонь на мою руку; у нее была очаровательная привычка непроизвольно дотрагиваться до людей, чтобы подчеркнуть свою мысль. Я взглянул на ее руку с длинными гладкими пальцами и аккуратно подстриженными ногтями. На безымянном пальце она носила серебряное кольцо с вмятинами.

— Моего сына убили, — проговорила она, глянув на меня карими глазами. Немногочисленные морщины впитали грусть пятидесятилетней трагедии. — Когда он был красивым двадцатилетним юношей, то затеял глупую ссору с приятелем, и тот убил моего мальчика. — Она помолчала минуту, продолжая болтать ногами. — У Господа на все своя причина, — подвела она оптимистичный итог. — Сегодня я благословенная женщина.

Элизабет повернулась ко мне и улыбнулась, словно говоря: «Понимаешь, что я имела в виду?»

Еще одна показательная история: однажды, когда Панчите было около семидесяти, она купалась в реке и услышала, как кто-то шевелится в кустах, а потом заметила мужчину, который за ней подглядывал.

— Я быстро натянула одежду и схватила палку, — рассказывала она, размахивая над головой невидимым оружием. — И погнала его до самого города, пока чуть не забила до смерти. — Она закончила рассказ и снова погрузилась в грусть: — Ох, Рарі, это очень плохо. Мне пришлось просить священника о прощении. Но Господь все равно благословляет меня.

Позднее тем же утром соседский мальчишка, десятилетний Луис, пришел, как и каждый день, чтобы помочь Панчите согнать всех цыплят в курятник. Потом 31-летняя соседка, Кармен Гомез, зашла, чтобы помочь ей подмести пол.

— Я прихожу сюда не потому, что обязана, — ответила она на мой вопрос. — У Панчиты как-то получается поднимать мне настроение на целый день. В Оханче ее все любят.

В полдень Панчита заявила, что пришло время готовить обед. Мы с Элизабет последовали за ней в дом: простая комната со столом и стульями; спальня с порванными простынями и одеялами и изображением Христа на стене.

Кухня, куда она нас привела, радовала глаза: маленькая светлая комната с двумя окнами, выходящими в сад, небольшой буфет, деревянный комод, раковина с водопроводной водой и маленький холодильник. На комодке стояла чаша с бананами и папайей, а все, что

требовало приготовления, — бобовые, лук, чеснок, горошек, кукуруза — было спрятано. В холодильнике лежали только сыр и помидоры. У нее не водилось ни полуфабрикатов, ни консервов; все требовало приготовления, за исключением свежих фруктов.

Панчита до сих пор готовила в традиционной для чоротеха дровяной печи из глины, которая выглядела как большеротый вулкан на деревянной платформе. Мы с Элизабет молча наблюдали, как Панчита разогревает бобы и приправляет их чесноком и луком. Двигалась она медленно и уверенно. Из глиняного горшка она выскребла сероватую кукурузу, которая всю ночь размокала в извести, промыла зерна и ручной ступкой растерла их в тесто. Потом налепила лепешек и обжарила их на открытом огне. На сковороде растопила солидный кусок сала и поджарила яйца. Наконец нарезала тонюсенькие пластинки свежего сыра — впечатляющая точность, учитывая, что она едва видела этот сыр.

Примерно через тридцать минут был готов обед — бобы, кукурузные лепешки и яйцо на маленькой тарелке. Порции выглядели огромными, но равнялись примерно половине того, что вы бы получили, закажи завтрак в местной забегаловке.

— Пища дает жизнь! — воскликнула хозяйка и предложила нам угощаться. Я одновременно и стыдился, и гордился тем, что был приглашен на обед, приготовленный долгожителем. Но после вежливого отказа мне удалось убедить Панчиту поесть вместе с Луисом. Нас с Элизабет ждал обед в нашей штаб-квартире.

По дороге домой я признался Элизабет, что согласен с ее наблюдениями относительно веры и долголетия. Вера Панчиты — непоколебимая уверенность в Боге, невзирая ни на какие жизненные невзгоды, — оставляла глубокое впечатление. Анализируя беседы с двумя сотнями долгожителей, я осознал, что все они верили в некую высшую силу. Адвентисты Седьмого дня черпали силы в традициях веры; старцы Окинавцы верили в то, что умершие предки наблюдают за ними; сардинцы были набожными католиками. Панчита служила еще одним примером силы веры. Я поинтересовался у Элизабет, действительно ли вера настолько тесно связана с долголетием.

— Безусловно, — подтвердила моя спутница. — Когда мы с Джанни брали интервью, то заметили, что на вопрос о самочувствии самые активные долгожители неизменно отвечали: «Все хорошо... Слава Богу». Хотя при этом могли быть слепыми, глухими, с большими суставами. Психологи называют это внешним локусом контроля. Другими словами, эти люди склонны уступать Богу контроль над своей жизнью.

Тот факт, что Господь отвечает за их жизнь, ослабляет переживания финансового, духовного или физического характера. Они идут по жизни, пребывая в убежденности, что кто-то их оберегает.

Я слышал об исследовании, подтверждающем подобную убежденность. Смертность участников исследования, посетивших церковные службы хотя бы раз в месяц, в течение последующих семи лет была на 35 процентов ниже.

Чуть позднее в тот же день Элизабет второй раз навестила Панчиту и задала ей еще несколько вопросов.

— Я не собиралась рассказывать об этом, — призналась она, когда я поинтересовался, как прошла встреча. — Я находилась наедине с этим удивительным, прекрасным человеком. У нее нет красивого удобного дома. Она бедна, но довольствуется тем, что имеет. И абсолютно довольна своей жизнью. Тем не менее мне захотелось хоть как-то ей помочь, и я протянула ей двадцать долларов.

— И что случилось? — спросил я.

— Сжав мою руку, она сказала: «У меня нет денег на еду. Но я знаю, Господь подаст мне. И вот он подал».

Диагнозы врачей

В предпоследний перед отъездом вечер Джанни и Мишель представили нам свои результаты. Они подготовили очередную мудреную презентацию в PowerPoint с графиками, таблицами и звуковым сопровождением. Эти двое не разлучались во время экспедиции, всегда сидели за одним столом с открытыми компьютерами, воодушевленно обсуждая работу, всегда на французском. Они первыми вставали по утрам, вдвоем проводили интервью, а по вечерам дольше других засиживались за столом, сводя воедино полученные за день сведения. Им обоим пришлось немалым пожертвовать, чтобы принять участие в экспедиции (у Джанни ушло несколько месяцев на получение разрешения от университета), поэтому оба старались, чтобы их усилия принесли желаемые плоды. Сегодня, в этот особенный день, такие радостные, они походили на двух больших детей. Мишель включил экран, и появилась надпись:

«Голубая зона» Коста-Рики
Первые результаты исследования
Оханча, 7 февраля 2007 года

— Мы не знаем, насколько удачными окажутся наши исследования, — начал свою речь Мишель. — Мы нашли самых старых жителей Никоя, среди них восемь женщин и шесть мужчин. И это очень важный момент, потому что это не просто выборочная совокупность, а целое население! — заявил он ликуя и делая круговые движения руками. — И нам удалось подтвердить возраст каждого из них либо в церковных записях, либо в муниципалитете.

Он продемонстрировал ряд слайдов, отражавших характерные особенности жителей Никоя, с которыми он встречался.

— Больше половины из них являются потомками индейцев чоротега. Они спят примерно по восемь часов в сутки. Большую часть времени проводят на солнце. Женщины-долгожители, как правило, первенцы. Мы также отмечали у этих людей исключительно позитивный настрой, который мы связываем с долголетием.

Далее слово взял Джанни.

— Чтобы оценить долгожителей Коста-Рики, мы решили сравнить их с сардинскими долгожителями, о которых располагали довольно полными сведениями, — начал он. — Удивительным фактом является более высокая фертильность долгожителей Коста-Рики по сравнению с сардинцами. Но она вовсе не подразумевает обязательную связь с долголетием. Возможно, она просто отражает семейную структуру двух народов.

В отличие от Мишеля руки Джанни неподвижно лежали на столе. Джанни, как и большинство ученых, изучающих долгожителей, избегал безусловных утверждений. К тому же долголетие — чрезвычайно сложная сфера.

— Джанни, — вмешался я, — понимаю, еще рано делать конкретные выводы, но вы изучали долгожителей почти два десятилетия. Что подсказывает вам шестое чувство: в чем причина крепкого здоровья и долголетия жителей Никоя?

— Секундочку, пожалуйста, я сейчас к этому подойду, — ответил тот.

Он представил нашему вниманию гистограммы, сравнивающие вес тела, кровяное давление и результаты проверок физической выносливости. Долгожители Коста-Рики, как правило, были выше, весили меньше и имели чуть более высокое кровяное давление, чем жители Сардинии.

Они с Мишелем пришли к следующему выводу: полуостров Никоя принадлежал к местам с самым долгоживущим населением и никойцы

показали гораздо более высокие результаты физических тестов. Вместе с гористой частью Сардинии Никоя следовало официально признать второй «голубой зоной» долголетия. Поездка в Коста-Рику полностью себя оправдала.

Как мало сохраняется

Перед отъездом домой я хотел сделать еще кое-что. Ни Коста-Рика, ни некогда изолированный полуостров Никоя не избежали прогресса. Каждый год все больше американцев приезжало на никойское побережье с неизменно сухой солнечной зимой и белоснежными пляжами. Молодые семьи проводили зимний отпуск в Тамаринде на севере, в то время как более активные туристы предпочитали углубляться на юг, к пляжным городам вроде Монтесумы, где были дешевое жилье и превосходный серфинг.

Туристические доллары принесли с собой некоторые усовершенствования, которые не могли не оказать влияния на молодежь. Как и в случае с другими «голубыми зонами», культура долголетия Никоя являет собой исчезающий феномен. Мне хотелось почувствовать ее как можно полнее, пока она окончательно не исчезла. Продолжали ли другие никойцы вести традиционный образ жизни? И если да, где я мог их найти? Сохранились ли еще какие-нибудь секреты невероятного долголетия в этом регионе?

Разумеется, работа Вагнера помогла бы мне распознать традиционный уклад, если бы я его нашел. В главе под названием «Поселение и использование земли» он рисует такую картину:

*Мужчины размеренно и регулярно трудились в полях. Трудовой день начинался примерно в шесть утра и заканчивался в полдень или два часа дня. Мало кто работал после двух. В районе девяти мужчины делали небольшой перерыв, чтобы перекусить и немного отхлебнуть из *panbiro* (фляжки для воды). После работы они до вечера сидели, курили, болтали или дремали.*

В комментариях и в заключительной части он писал:

Люди живут в гармонии с растительным миром и обращаются к природе для удовлетворения своих потребностей. Натуральное хозяйство, ресурсы и методы, которые оно задействует, напоминают модель чоротега на момент завоевания. Хотя на этой земле

сменились боги, правители, языки и даже расы, прежний уклад жизни сохранился, а местные традиции остаются на удивление неизменными...

Я показал процитированный абзац нашему находчивому помощнику Хорхе и попросил его отыскать нечто подобное.

— Дайте мне день, — заявил тот.

В тот же вечер он вернулся в Doratí, сияя от удовольствия. Весь день он провел в городе Никоя, беседуя с пожилыми людьми, музейными кураторами и местными рабочими, приехавшими из провинции. Одну наводку он получил от полицейского.

— Осталось одно местечко, — прощепетал Хорхе на испанском, — в горах, возле города Никоя. Называется оно Хуан-Диаз. Пешком идти несколько часов.

На следующий день, ориентируясь по карте, нарисованной полицейским, мы двигались по разбитой автомобилями крутой дороге, поднимавшейся прямо в гору. Припарковались у хижинки, стоявшей на обочине, и дальше пошли пешком по тропинке, прятавшейся в кустах. Вслед нам удивленно смотрели трое детей.

Мы пробирались сквозь густую растительность почти полтора часа. Солнце припекало как следует, и одежда пропиталась потом. Периодически джунгли прерывались, и нашему взору открывалась Никоя, стекавшая с горы на золотисто-коричневые равнины, простиравшиеся до серовато-синей линии Тихого океана.

Примерно через час пути дорога сделала поворот, и мы очутились перед двухкомнатной хижинкой, возле которой в маленьком расчищенном дворе мужчина с обнаженным торсом яростно колот дрова.

— Привет, меня зовут Дэн Бюттнер, — обратился я к нему с приветствием, протягивая руку. — Вы знаете, где мы можем найти деревню Хуан-Диаз?

Мужчина пожал мне руку потной мозолистой ладонью. На нем были закатанные брюки и резиновые сапоги без носков; торс цвета чая блестел от пота. По моим прикидкам, ему было около шестидесяти.

— Я Ювенил Муноз, и вы в деревне Хуан-Диаз, — категорично ответил он.

Я оглянулся. Мы находились на поляне посреди джунглей. Стая цыплят, две коровы и вол. И это деревня?

— Мы можем зайти в гости? — попросил я.

Ювенил посмотрел на Хорхе, затем перевел взгляд на меня. Наверное, ему казалось, что мы его разыгрываем, но с присущей жителям этого региона привычкой не задавать лишних вопросов он сказал: «Почему нет?» — и бросил топор. Его дом мало чем отличался от дома Панчиты, разве что тут не было водопровода и электричества. Кухня выглядела по-чоротегски: глиняная печка, зерна кукурузы, вымачивающиеся в черном глиняном горшке, выдолбленные тыквы с питьевой водой, грязный пол, собака, выискивающая объедки. Вторая комната предназначалась для сна и хранения продуктов.

Он прилежно отвечал на наши вопросы. Что вы едите? («Бобы, кукурузные лепешки, фрукты и мясо раз в год, когда я забиваю корову».) Когда ложитесь спать? («Когда садится солнце».) Когда встаете? («Когда встает солнце».) Он поглядывал на топор, словно тот его ждал.

— Мне нужно закончить работу, — произнес он извиняющимся тоном.

После трех недель, проведенных на Никоя, мне казалось более чем естественным попросить дозволения осмотреть дом; хозяин, как обычно, не стал возражать. Только в этот раз я задумался: а что бы я сам стал делать, если бы двое потных незнакомцев зашли ко мне в гости, помешали работе и принялись задавать глупые вопросы? Наверное, вызвал бы полицию.

— Я прошу прощения за то, что помешали, — принес я извинения.

Ювенил вернулся к колке дров, поднимая топор высоко над головой и мощным движением опуская его вниз.

— Кстати, а сколько вам лет? — уточнил я на прощание.

— Только недавно исполнилось девяносто, — ответил тот, не глядя на меня. После чего с резким свистом опустил топор, от удара которого полено разлетелось мелкими щепками.

Еще через час мы подошли ко второму дому. Все выглядело точно так, как описывал Вагнер пятьдесят лет назад: грубо сколоченные деревянные постройки, курятник, приподнятый над землей, амбар размером с гараж, пресс для сахарного тростника, приводимый в движение мулом, маленький домик из вертикальных планок. Жестяная крыша служила единственным свидетельством XX века. Пожилой мужчина вальжно развалился в гамаке на веранде. Из дома раздавались голоса и смех.

— Buenas tardes, — поприветствовал Хорхе.

Разговор резко смолк. Пожилая полная женщина в домашнем платье и переднике, отодвинула занавесь, прикрывающую входную дверь, и выглянула наружу.

— Меня зовут Хорхе Винда, а это Дэн Бюттнер, журналист. Мы можем войти?

— Si, si, — кивнула она, на лице ее явственно читалось: «И чего вы там стоите?»

В доме пахло кофе и жареными лепешками. В печке горел огонь. На полке стояли кувшины с питьевой водой. На стене висел календарь. Благодаря распахнутым окнам по комнате гулял прохладный ветерок, от которого трепетали занавески. За деревянным столом сидела пара среднего возраста, удивленно взирая на нас. Хорхе представился и объяснил суть нашего проекта.

Мы оказались на ферме 91-летнего Ильдифонсо Зунига и его жены Сегундины. Ильдифонсо отдыхал в гамаке на веранде; Сегундина принимала гостей — Ананиаса и его жену Аиду, пару среднего возраста. Вроде бы ничего особенного, пока не узнаешь, что для этого им пришлось пройти восемь километров. По выражению Сегундины, они были соседями. Она предложила нам сесть, налила кофе и отрезала по огромному куску сладкого кукурузного хлеба. Мы стали частью семьи.

Вместо того чтобы по обыкновению проводить официальное интервью, я просто потягивал кофе и слушал. Беседа плавно переходила от погоды к состоянию двенадцатилетней дочери Аиды, которая сломала ногу («Бедняжка!» — причитала Сегундина), к рождению соседского мальчиaka и урожаю бобов.

— Мы вырубили кусты и вспахали землю. На прошлой неделе я собрал пятьдесят килограммов, — сообщил Ананиас, мужчина с тихим голосом, румяными щеками и иссиня-черными волосами.

У этого разговора не было особой цели, это был лишь способ объединить друзей и своего рода праздное развлечение. Я пометил в блокноте: «В комнате ощущалось неподвластное времени родство душ».

Через четверть часа я наконец вмешался и рассказал хозяевам о проекте «Голубые зоны». Объяснил, что мы пришли, поскольку хотели увидеть, как люди Никоя живут на протяжении многих веков. Те кивали головой.

— Вы можете описать свой типичный день?

— Мы просыпаемся с восходом солнца, — начала Аида, одетая в поношенное коричневое платье. Ее тронутые сединой волосы были забраны под косынку, а румяное лицо наводило на мысль о фламандских картинах XVI века. — Я готовлю завтрак для всей семьи, а затем Ананиас вместе с мальчиками уходит в поля. Мы с девочками

остаемся дома и занимаемся уборкой. Примерно в полдень мужчины возвращаются домой. Мы «плотно» обедаем, а затем отдыхаем. Иногда идем в гости, как сегодня, или гости приходят к нам. Потом легкий ужин, и примерно в половину девятого ложимся спать, — подвела она итог. — Поскольку у нас нет телевизора, то после заката делать особо нечего.

Сегундина налила нам еще по чашке кофе, даже не спрашивая, хотим мы или нет. Повеял прохладный ветерок, играя занавесками. Ананиас сделал глубокий вдох, словно хотел выпить в жаркий день.

— А что едят в Хуан-Диазе?

— Бобы и рис, — ответила Аида и после долгой паузы добавила: — Или рис и бобы. Зависит от настроения.

Все засмеялись.

— Мы едим то, что посылает Господь, — сказал Ананиас, на сей раз серьезно. — Яйца, рис, бобы. Иногда убиваем курицу.

— Как часто вы едите мясо?

— Все зависит от толщины кошелька, — ответил Ананиас, хлопая себя по штанам. — Если в нем есть деньги, то где-то раз или два в неделю.

Позднее я узнал, что их единственным источником дохода была примерно сотня килограммов сахара, производимого деревенским прессом в год.

— Нам много не нужно, — заметила Аида, отвергая подозрения в бедности. — Нас все устраивает...

И замолчала на некоторое время.

— Нужно все время находить себе занятие, — вновь заговорила она, отвечая на незаданный вопрос. — Когда у людей слишком много свободного времени, их одолевают пороки. А у нас много дел. Мы много трудимся, чтобы отгонять дьявола, но не так много, чтобы переутомляться. Жизнь у нас спокойная и простая.

— Вам никогда не бывает скучно? — Я оглянулся вокруг. Ни телевизора, ни радио, ни любых других электронных устройств. Я не мог вспомнить ни одного места — ни Сахару, ни Конго, ни Амазонку, — где у людей не было хотя бы спутникового телевидения. — Как вы себя развлекаете?

— Я нахожу тень и ем апельсин, — на полном серьезе ответила моя собеседница.

Мы с Хорхе пробыли там еще около часа. Я забыл, что я журналист, и просто наслаждался общением. Мы выпили несколько чашек

кофе и съели еще по куску кукурузного хлеба. Я показал новым друзьям фотографии своей семьи, и те пришли в неопишуемый восторг.

Вскоре беседа плавно перешла к деревенской жизни, грядущим майским дождям, будущему урожаю, местному празднику в сентябре. Я подавил желание взглянуть на часы, продумать свое описание этого визита или проверить электронную почту. Наконец я поднялся и сообщил о нашем уходе.

— Уже? — удивилась Сегундина. — Оставайтесь на ужин.

Но мы с Хорхе двинулись в обратный путь. Время перевалило далеко за полдень, и спускаться вниз с гор было приятно. Мы залезли в машину, раскалившуюся под жарким солнцем. Хорхе повернул ключ, и двигатель с тархтением завелся. Включился CD. Я быстро выключил музыку и открыл окна. Мы плавно катились вниз с горы, пока не выехали на большую дорогу. Там мы прибавили скорость и влились в поток машин, направлявшихся на юг.

Мы проехали череду баров для водителей грузовиков, которые одновременно служили и борделями, «Нуэво-Темпик-отель» (с кондиционером!), цементную фабрику с опустошенным рудником и на подъезде к Никоя первый на полуострове Burger King. На все это я взирал с легким отвращением. «Прожив» один типичный день в Хуан-Диазе, я уже не мог с прежним снисхождением относиться к суете и шуму нашего мира, а в голове пронеслась заманчивая идея съесть апельсин в тишине под тенистым деревом.

Теперь я жалел, что не принял приглашение Сегундины и лишился риса, бобов и бесхитростной беседы. Я представил, как выхожу на крыльцо, поднимая глаза в усеянное звездами кобальтовое небо, дышу чистым, незагазованным воздухом, потом крепко сплю в простой кровати, просыпаюсь вместе с солнцем, а впереди меня ждет трудный день. Ананиас, Ювенил или Дон Фаустино жили так всю свою жизнь.

Я достал из сумки бутылку с водой и нащупал статью Вагнера, обернутую в зеленую обложку. Пролистав ее, на последних страницах я наткнулся на текст, выделенный раньше:

На Никоя начинается коммерческая революция. Растущая доступность и престиж коммерческих товаров порождают спрос на деньги, которые можно получить только в обмен на урожай или промышленные товары. Мелкий фермер, ведущий натуральное хозяйство, едва сводящий концы с концами, не имеет ни земли, необходимой для выращивания урожая в промышленных масштабах,

ни времени, чтобы за ним ухаживать, ни капитала, необходимого для технологических усовершенствований. Никто не задумывается о выращивании культур, типичных для никойских садов, которые не требуют больших участков земли, особого ухода и при этом дают богатый урожай. Когда исчезает старый мир, что, вероятно, и должно быть, от него, к сожалению, мало что сохраняется, с тем чтобы его жители не потерялись в забвении, как произошло с народами более развитого мира.

Девять месяцев наша команда ученых и исследователей изучала жизнь удивительных людей этого крошечного полуострова на севере Коста-Рики. Их традиции и уклад скрывают разгадку тайны долголетия. Уникальные условия вкупе с вековыми традициями породили самых здоровых и долгоживущих людей, жителей новой, истинной «голубой зоны».

Секреты долголетия Коста-Рики

Возьмите на вооружение следующие традиции «голубой зоны» Коста-Рики.

- **Имейте свой *plan de vida*.** У долгожителей обязательно есть смысл в жизни. Они чувствуют себя нужными и стремятся делать добро.
- **Пейте жесткую воду.** Вода на Никоя отличается самым высоким в стране уровнем кальция, что, вероятно, объясняет низкие показатели сердечных заболеваний, а также крепкие кости и редкие случаи переломов тазобедренных суставов.
- **Поддерживайте прочные связи с семьей.** Никойские долгожители обычно живут вместе с семьями, находясь на попечении детей или внуков, и видят в семье смысл жизни.
- **Съедайте легкий ужин.** Сокращение калорий — верный способ удлинить свою жизнь. Никойцы ужинают рано вечером легкой пищей.
- **Общайтесь с людьми.** Никойских долгожителей часто навещают соседи. Они умеют слушать, смеяться и ценят то, что имеют.
- **Усердно трудитесь.** Долгожители много трудятся на протяжении всей жизни. Они находят удовольствие в выполнении повседневной работы.

- **Не забывайте о солнце.** Никойцы много находятся на солнце, что способствует выработке витамина D, способствующего укреплению костей и общему здоровью. Дефицит витамина D связывается с целым «букетом» проблем, например остеопорозом и сердечными заболеваниями; регулярные «разумные» солнечные ванны (примерно по 15 минут на руки и ноги) дополняют рацион и восполняют недостаток этого важного элемента.
- **Помните свою историю.** Современные никойцы являются потомками местных индейцев чоротега, и традиции позволяют им жить относительно спокойно, безмятежно. Типичный рацион, включающий витаминизированную кукурузу и бобовые, вероятно, представляет оптимальную пищевую комбинацию, способствующую долголетию.



ГЛАВА ШЕСТАЯ

Ваша персональная «голубая зона»

Практическое применение уроков «голубых зон» в своей жизни

Вы только что прочли о замечательных людях, населяющих «голубые зоны» планеты. Достаточно близко познакомились с ними и, возможно, вдохновились их жизнью. Наверное, вы заметили, что самые старые жители планеты живут не просто дольше, но и лучше. Они связаны тесными узами с семьей и друзьями. Ведут активный образ жизни. Просыпаются с утра, окрыленные имеющейся у них целью, и окружающий мир помогает им идти вперед. Подавляющее большинство долгожителей получают наслаждение от жизни. Среди них нет нытиков. Но что это значит для вас?

Если вы ведете жизнь типичного американца, то вряд ли сможете прожить так долго, как это заложено в вашей генетической программе. Более того, вы, скорее, сократите свою жизнь минимум лет на десять. Ну а если следовать простой программе, которая поможет вам почувствовать себя моложе, сбросить вес, обострить ум и поддерживать тело в тонусе максимально долго? Что если вам удастся вернуть себе тот самый десяток лет здоровой жизни, которые вы, сами того не ведая, растрчиваете понапрасну?

В этой главе собраны «девять полезных правил» — уроки «голубых зон», межкультурная квинтэссенция самых лучших мировых традиций в области здоровья и долголетия. И хотя эти традиции только ассоциируются с долголетием, и точно неизвестно, насколько они его

обусловливают, следуя им, вы усвоите полезные привычки, которые помогут вам сделать свою жизнь лучше.

Первые шаги

Встаньте на путь к долголетию

Для начала зайдите на сайт www.bluezones.com. Там вы найдете Vitality Compass™ — анкету, включающую 33 вопроса, по ответам на которые программа рассчитает: 1) потенциальную продолжительность вашей жизни; 2) возможную продолжительность здоровой жизни — число лет полноценной активной жизни, которые вы предположительно можете прожить; 3) число лет, которые вы можете выиграть, если измените свой образ жизни; 4) индивидуальные рекомендации. Заполнение анкеты Vitality Compass™ — ваш первый шаг на пути к долгой жизни.

Второй шаг — создание в своем доме условий, благоприятствующих долголетию: персональной «голубой зоны». Главное тут — сделать полезные привычки приятными, а в некоторых случаях — естественными. Наши стратегии помогут вам внедрить в свою жизнь привычки, благоприятствующие долгой жизни, с тем чтобы, сделав сейчас первые шаги, вы не задумывались о них позднее. Мы предложим вашему вниманию девять обманчиво простых, но действенных правил, благодаря которым вы создадите «голубую зону» в собственном доме. Они призваны подкрепить уроки нашей книги.

Девять правил касаются всех жизненных сфер: каким должен быть образ жизни, чтобы прожить долгую и здоровую жизнь; как думать; как питаться; как выстраивать отношения с людьми. Эти уроки вынесены из анализа образа жизни долгожителей из «голубых зон», но несколько адаптированы к жизни современного человека.

Исследования показывают: если заниматься той или иной деятельностью не менее пяти недель, то она с большой долей вероятности превратится в привычку. (Согласно методике предотвращения срывов при отказе от переедания, азартных игр, злоупотребления наркотиками и любых других пагубных привычек и пристрастий решающую роль играют первые три месяца после смены поведения. Если вам удалось продержаться эти первые двенадцать недель, вероятность рецидива значительно снижается.) Таким образом, временная разбежка при культивировании привычек составляет от пяти до двенадцати недель.

Доктор Лесли Литл из Университета Миннесоты, занимающаяся вопросами диетологии, утверждает, что все рекомендованные нами привычки легко усвоить, если задаться такой целью. Она советует руководствоваться поговоркой: срывайте низко висящий фрукт. Все девять уроков дают возможность продлить здоровую жизнь, поэтому сначала усвойте самые простые. Начните, к примеру, с занятия, с которым вы успешно справлялись в прошлом. Если вам это удалось тогда, то и сейчас дастся с большей легкостью. Еще один совет: не пытайтесь использовать больше трех правил за раз. Если возьметесь за реализацию сразу всех девяти правил, то, скорее всего, вас будет ждать неудача. Начинайте с трех правил, имеющих наибольший шанс на успех, а потом, ободренные успехом, постепенно добавляйте новые. Лесли также советует подключить к программе друзей или родственников. Если вы будете поддерживать друг друга, шансы на успех существенно повысятся. Не забывайте поощрять себя, напоминает она. Не зацикливайтесь на ошибках: менять привычки нелегко. Сосредоточьтесь на маленьких победах и обязательно отмечайте их!

На первый взгляд, эффективность пошагового метода в силу своей простоты представляется маловероятной. Однако он отражает мнение современных исследователей о результативном изменении поведения. Мы не предлагаем вам четкий график, поскольку многим тяжело придерживаться жесткого режима. Люди ведут бурную и зачастую хлопотливую жизнь, так что следовать строгому расписанию порой просто невозможно.

Успехи на раннем этапе мотивируют нас, в то время как неудачи могут все усложнить. Если девятимесячная программа предусматривает десятиминутные прогулки в день в течение первой недели, а вы не любите ходить пешком или живете не в самом спокойном районе, у вас возникнут проблемы даже в столь малом деле и весь план будет нарушен. А, как известно, неудачи, несмотря на страстное желание перемен, отбивают всякую охоту двигаться дальше.

Наш подход позволяет выбрать любую стратегию — ту, что вам понравилась с самого начала. Мы акцентируем внимание на изменении окружающей обстановки, и это благотворно сказывается на культивировании полезных привычек. Подумайте, какие изменения вы можете привнести в свою жизнь, чтобы начать создавать собственную «голубую зону». Намного проще придерживаться полезных привычек, если окружающая обстановка тому способствует.

Естественное движение

Правильное питание

- Правило 80 процентов
- Растения — наше все
- Вино в пять часов

Правильное мировоззрение

- Обретите цель в жизни
- Сбавьте обороты

Социальные связи

- Подходящее племя
- Община
- Любимые на первом месте

Урок первый: естественное движение

Будьте активными, но не заикливайтесь на этом

Самые старые люди на земле не бегают марафоны и не участвуют в триатлоне, а по утрам в субботу не изображают из себя спортивных звезд. Наоборот, они занимаются малоинтенсивной физической активностью, которая является неотъемлемой частью их распорядка дня. Мужчины-долгожители в «голубой зоне» Сардинии большую часть жизни работали пастухами, и им приходилось по многу километров в день проходить пешком. Жители Окинавы каждый день трудятся в огороде. Адвентисты много ходят пешком. Именно такого плана физическую активность специалисты по долголетию рекомендуют для долгой и здоровой жизни. По словам доктора Роберта Кейна, «имеющиеся данные свидетельствуют о том, что умеренная физическая нагрузка очень полезна».

Идеальный режим, который вы должны обсудить со своим врачом, включает комбинацию аэробики и упражнений на равновесие и укрепление мышц. Доктор Роберт Батлер рекомендует тренировать главные группы мышц хотя бы два раза в неделю. Равновесие также имеет огромное значение, поскольку падения являются частой причиной телесных повреждений и смерти среди пожилых людей

(в США ежегодно каждый третий человек старше 65 лет получает переломы вследствие падения). Даже стояние на одной ноге (например, когда чистите зубы) — маленький шаг к улучшению равновесия.

Занятия йогой также помогают сохранять баланс, укрепляя все группы мышц, повышая гибкость, благотворно действуя на суставы и уменьшая боль в нижнем отделе спины. К тому же йога служит средством общения и духовного обогащения, как и религия.

Во всех культурах долголетия регулярная малоинтенсивная физическая нагрузка отвечает всем описанным выше требованиям и при этом не создает нагрузку на колени и бедра. Вот что говорит об этом доктор Кейн: «Вы должны действовать не как спринтер, а как бегун на несколько километров. Нельзя сказать: в этом году я буду тренироваться как сумасшедший, зато в следующем году отдохну, поскольку свое уже отработал». Главная задача — завести привычку делать физические упражнения 30 минут (в идеале — в течение часа) по крайней мере пять раз в неделю. Можно, но все-таки нежелательно разбить эти полчаса-час на несколько заходов.

Упражнения

Комбинация четырех типов упражнений поможет сохранить силу и выносливость. Ходьба, езда на велосипеде и плавание укрепляют сердечно-сосудистую систему. Тяжелая атлетика укрепляет и поддерживает в тонусе мышцы. Упражнения на растяжку помогают сохранять гибкость. Тренировка равновесия с помощью йоги помогает избегать падений.

Стратегии первого урока

Чтобы приблизиться к собственной «голубой зоне», возьмите на вооружение приведенные ниже рекомендации.

- **Доставьте себе неудобство.** Внося в повседневную жизнь определенные трудности, вы легко обеспечите себе дополнительную физическую нагрузку. Даже за счет того, что вы встаете с дивана каждый раз, когда хотите переключить телеканалы, или поднимаетесь по лестнице вместо того, чтобы пользоваться лифтом, вы сможете обеспечить себе более активный образ жизни. Постарайтесь избавиться от следующих предметов: дистанционный пульт от телевизора или двери гаража, электрический консервный нож, электрический блендер, снегоочиститель

и газонокосилка. Постарайтесь как можно чаще пользоваться велосипедом, граблями, метлой, лопатой для уборки снега. Не забудьте приобрести удобную обувь для ходьбы.

- **Получайте удовольствие.** Двигайтесь. Составьте список физических упражнений, которые вам по душе. Вместо того чтобы выполнять упражнения ради самих упражнений, ведите активный образ жизни. Пользуйтесь велосипедом, а не машиной. Идите в магазин пешком. Замените обеденный кофе и пончик прогулкой на свежем воздухе. Наполняйте активными действиями свою повседневную жизнь. Делайте то, что вам нравится. Забудьте о тренажерном зале, если не лежит к нему душа: вы все равно не будете туда ходить, если воспринимаете его как неприятную повинность. Не принуждайте себя делать то, к чему испытываете неприязнь.
- **Ходите пешком.** Все долгожители ходили и ходят пешком практически ежедневно. Пешие прогулки обходятся бесплатно, они не слишком сильно нагружают суставы в отличие от бега, не требуют дополнительного снаряжения, сплочивают людей. К тому же энергичная ходьба оказывает такое же благотворное влияние на сердце и сосуды, как и бег. Прогулка в конце трудного дня помогает избавиться от стресса, а после приема пищи облегчает пищеварение.
- **Найдите себе компанию.** Делать что-то вместе с другими людьми намного приятнее и веселее. Подумайте, с кем вы можете ходить на прогулку; сочетание прогулки с приятным общением будет оптимальной стратегией для культивирования привычки. Наличие зависящего от тебя человека не позволит бросить дело на полпути. Для начала подумайте, чье общество доставляет вам удовольствие. С кем вам приятно проводить время? У кого примерно такой же уровень физической подготовки?
- **Разбейте огород.** Работа в огороде сопряжена с малоинтенсивной нагрузкой, которая предполагает самые различные движения: вы копаете, наклоняетесь и таскаете различные предметы. Работа в саду помогает снимать стресс. К тому же к столу у вас всегда будут свежие овощи. Тройной эффект «голубой зоны»!
- **Займитесь йогой.** Запишитесь на йогу и посещайте занятия хотя бы два раза в неделю.

Урок второй: хара хати бу

Без сожалений сократите калории на 20 процентов

Если вам когда-нибудь посчастливится встретиться за обедом с пожилыми окинавцами, вы наверняка услышите, как перед едой они произносят старинное конфуцианское изречение: хара хати бу. Это напоминание о том, что не стоит наедаться досыта, а следует перестать есть, когда желудок будет полон на 80 процентов. Даже сегодня суточный объем потребляемых ими калорий не превышает 1900 ккал (довольно скудный рацион сардинцев также составляет около 2000 ккал в день).

Доктор Крейг Уилкокк утверждает, что эта традиция является своего рода безболезненным вариантом ограничения потребления. И этот метод действительно эффективен: он увеличивает длительность жизни подопытных животных и улучшает работу сердца у людей. В некоторой степени польза ограничения калорий обуславливается меньшим вредом, наносимым клеткам свободными радикалами. Но есть и еще один плюс: снижение веса. Как известно, уменьшение на 10 процентов массы тела помогает снизить уровень кровяного давления и холестерина, а это в свою очередь уменьшает риск развития сердечных заболеваний. Но как же этого добиться? Мы ведь не живем на Японском архипелаге и не окружены вековыми культурными нормами.

Традиционным средством борьбы с растущей талией является диета. Но ни один из известных нам долгожителей никогда не сидел на диете и никто из них не страдал от ожирения. «На сегодня не существует диет, которые подходили бы всем людям, — говорит доктор Боб Джеффри из Университета Миннесоты. — Как правило, диету соблюдают около полугода, а потом у 90 процентов людей просто кончается запал». Даже при самых эффективных программах лишь небольшое число участников получают долгосрочный результат.

Секрет правильного питания — следование привычкам самых долгоживущих людей мира. Доктор Брайан Уонсинк, автор книги «Бездумное питание» (Mindless Eating), провел, пожалуй, самое инновационное исследование причин наших привычек в области питания. Как подсознательно известно пожилым окинавцам, количество съедаемой пищи зависит не столько от ощущения сытости, сколько от окружения. Мы перееедаем из-за обстоятельств — друзей, семьи, тарелок,

названий блюд, чисел, этикеток, света, цветов, свечей, запахов, форм, отвлекающих факторов, буфетов и контейнеров.

В ходе одного из экспериментов Уонсинк предложил группе участников просмотреть видеозапись и вручил каждому из них либо 500-граммовый, либо 250-граммовый пакетик M&M's. После просмотра видео он попросил обе группы вернуть несъеденные конфеты. Те, кто получил 500-граммовые пакетики, съели в среднем по 171 конфете, те же, кому достались 250-граммовые, — всего 71. Мы, как правило, съедаем больше, если берем большую упаковку. Уонсинк провел подобные эксперименты, используя 47 разных продуктов, и каждый раз получал аналогичные результаты. Он также отметил влияние, которое на объем съедаемого оказывает посуда. Минимум три четверти съедаемой пищи подается на тарелках, в мисках или стаканах. Эксперименты Уонсинка показали, что из низких широких стаканов люди выпивают на 25–30 процентов больше, чем из высоких и узких, и съедают из литровой миски на 31 процент больше, нежели из поллитровой.

Многие американцы едят, пока полностью не насытятся, а вот окинавцы прекращают есть с исчезновением чувства голода. «Огромная разница в калориях отличает американское “я сыт” и окинавское “я больше не испытываю голода”, — объясняет Уонсинк. — Мы набираем вес незаметно, даже не надеясь до отвала, просто не задумываясь съедая каждый день чуть больше положенного».

В отношении калорий большинство из нас имеет своего рода «фиксированный предел»: количество калорий, которые мы можем потреблять ежедневно, не прибавляя в весе. Выход один — есть до тех пор, пока не утолим чувство голода, не дожидаясь полного насыщения. Уонсинк утверждает, что мы вполне можем съесть либо на 20 процентов больше, либо на 20 процентов меньше, совершенно не замечая этого. Но именно эта двадцатипроцентная разбежка играет важную роль в потере или прибавке веса.

Количество съедаемой пищи — лишь один из факторов. Другой — число калорий. Стандартная порция фастфуда, состоящая из большого гамбургера, большой порции жареной картошки и стакана газированного напитка, содержит примерно 1500 ккал. Крейг и Бредли Уилкоксы подсчитали, что окинавская еда содержит калорий в среднем в пять раз меньше. Другими словами, гамбургер с жареной картошкой и полная тарелка окинавского обжаренного тофу с зеленым горошком имеют одинаковый объем, но окинавская пища в пять раз менее калорийна.

Большинство людей совершенно не умеют подсчитывать количество потребленных за день или за неделю калорий, заявляет Уонсинк. Калорийность пищи, как правило, преуменьшается примерно на 20 процентов. Чем больше порция, тем больше она недооценивается. В ходе одного эксперимента Уонсинк попросил людей оценить количество калорий в порции. В действительности в ней содержалось 1800 калорий, но в среднем испытуемые называли цифру 1000. Секрет поддержания здорового веса — употреблять низкокалорийную пищу. Если, глядя на пищу, мы считаем, что она нас насытит, так, скорее всего, и будет. Как утверждает Уонсинк, объем превыше калорий.

Стратегии второго урока

Чтобы было проще следовать правилу 80 процентов, возьмите на вооружение приведенные ниже рекомендации.

- **Откладывать лишнее.** Люди, которые откладывают лишнюю еду, перед тем как садиться за стол, съедают на 14 процентов меньше, чем те, кто берет маленькую порцию, а потом по нескольку раз ходит за добавками. Учитесь понимать, когда на вашей тарелке достаточно пищи, чтобы насытить вас на 80 процентов.
- **Делайте так, чтобы пища выглядела больше в объеме.** Люди, которые съедают 100-граммовый бутерброд, который выглядит как 200-граммовый за счет помидоров, салата и лука, чувствуют себя более сытыми. Участники эксперимента, выпивавшие коктейль, взбитый в два раза больше, но с тем же содержанием калорий, через полчаса за обедом довольствовались меньшей порцией и сообщали о том, что сыты.
- **Используйте небольшую по размерам посуду.** Не используйте большие тарелки и широкие стаканы, а купите лучше маленькие тарелки и высокие узкие стаканы. В этом случае вы будете съедать меньше, сами того не замечая.
- **Будьте осторожны с перекусами.** Откажитесь от лишней еды. Уберите с глаз долой коробки с печеньем, банки с леденцами и прочие сладкие соблазны. Спрячьте их в шкаф или в кладовую. Аппетитные остатки еды сложите в непрозрачный контейнер.
- **Покупайте меньшие по размеру упаковки.** Испытуемые в эксперименте Уонсинка съедали на 23 процента (около 150 ккал) больше, если брали большие упаковки спагетти, соуса и мяса, чем те, кто получал средние по размерам упаковки.

- **Позаботьтесь о напоминании.** Весы в ванной — простое, но эффективное напоминание не переесть. Положите весы прямо на проходе — так, чтобы вы не могли не взвешиваться ежедневно. Кстати сказать, взвешивание — один из наиболее надежных способов поддержания веса. В ходе эксперимента, в котором принимали участие 3026 худеющих женщин, было установлено, что за два года женщины, взвешивавшиеся каждый день, сбросили в среднем 5,5 кг. Тем же, кто не становился на весы ни разу, удалось избавиться только от 2 кг. Другими словами, по прошествии двух лет женщины, взвешивавшиеся регулярно, были в среднем на 7,7 кг легче, чем те, кто не подходил к весам.
- **Ешьте медленнее.** Быстрое поглощение пищи способствует тому, что вы будете есть больше. Медленное пережевывание позволяет «услышать» звоночки, сигнализирующие об исчезновении чувства голода.
- **Сосредоточьтесь на еде.** Верный путь к бездумному питанию — есть и одновременно делать что-то еще: смотреть телевизор, читать книгу или писать электронное письмо другу. Если уж собрались есть, то садитесь и ешьте. Так вы будете есть медленнее, меньше съедите и лучше прочувствуете вкус пищи.
- **Ешьте сидя.** Многие из нас перекусывают на ходу, в машине, стоя перед холодильником или по пути на встречу. В таком случае мы не замечаем, что едим и сколько. Возьмите за правило есть только сидя, полностью сосредоточившись на еде. Так вы лучше прочувствуете вкус и состав блюда. К тому же это позволит есть медленнее и чувствовать себя сытым.
- **Ешьте раньше.** В «голубых зонах» главный прием пищи приходится, как правило, на первую половину дня. Жители Никоя, Окинавы и Сардинии обедают в полдень, в то время как у адвентистов самая тяжелая еда — завтрак. На вторую половину дня или вечер у всех жителей «голубых зон» приходится самая легкая трапеза. Некоторые адвентисты считают, что плотный завтрак с правильными ингредиентами (цельнозерновые продукты, фрукты, молоко, ореховое масло) заряжает организм энергией на целый день, тем самым предотвращая желание перекусывать сладкими или жирными продуктами.

Урок третий: растения — наше все

Откажитесь от мяса и консервированных продуктов

Большинство жителей Никоя, Сардинии или Окинавы никогда не пробовали продукты, подвергшиеся технологической обработке, сладкие газированные напитки или маринованные закуски. Большую часть жизни они питались небольшими порциями необработанной пищи. Они отказались от мяса, точнее, у них попросту не было возможности им питаться, разве что в редких случаях. Традиционно жители этих мест питаются тем, что выращивают в собственном огороде, дополняя основными продуктами: твердой пшеницей сорта «дурум» (Сардиния), бататом (Окинава) или маисом (Никоя). Особо последовательные адвентисты вообще полностью отказываются от мяса. В своем рационе они руководствуются рекомендациями Книги Бытия 1:29:

И сказал Бог: «Вот, Я дал вам всякую траву сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам сие будет в пищу».

Ученые проанализировали шесть различных исследований, в которых приняли участие тысячи вегетарианцев, и обнаружили, что те, кто свел потребление мяса к минимуму, живут дольше. Некоторые люди переживают, что растительная пища не обеспечивает достаточное количество белков и железа. Но все дело в том, как говорит доктор Лесли Литл, что людям старше 19 лет нужно всего лишь 0,8 г протеинов на каждый килограмм веса тела, т. е. в среднем 50–80 г белка ежедневно.

«Наш организм не хранит белки, — поясняет доктор. — Лишние белки превращаются в калории, которые, если не расходуются, переходят в жир. Хотя нам не нужно много белка в рационе, рекомендуется потреблять некоторое их количество с каждым приемом пищи. Они помогают утолять голод и поддерживать стабильный уровень сахара в крови, колебания которого и вызывают чувство голода». Аналогично большинство из нас (за исключением женщин в предклимактерическом периоде) могут получить достаточно железа из обогащенных круп. Избыточное содержание железа может нанести вред организму, поскольку способствует выработке свободных радикалов.

Основу всех культур питания, способствующих долголетию, составляют бобовые, зерновые и овощи. Сардинские пастухи берут с собой на пастбище хлеб из муки сорта «семолина». У жителей Никоя ни одна трапеза не обходится без кукурузных лепешек. А продукты из

цельного зерна являются важнейшим компонентом рациона адвентистов. Эти продукты — источник клетчатки, антиоксидантов, антираковых агентов (нерастворимая клетчатка), веществ, снижающих уровень холестерина и предотвращающих образование тромбов, а также всех необходимых минералов. Бобовые — неотъемлемая составляющая кухни всех «голубых зон». Рацион, богатый бобовыми, способствует снижению частоты инфарктов и вероятности развития рака кишечника. В бобовых содержатся флавоноиды и клетчатка (снижающие риск развития инфарктов); это прекрасный источник протеинов.

Тофу (творог из соевых бобов), обязательный продукт в рационе окинавцев, нередко сравнивается с хлебом во Франции или картошкой в Восточной Европе. Правда, на одном хлебе или картофеле прожить нельзя, а тофу является практически идеальным продуктом: в нем мало калорий, много протеина и минералов, отсутствует холестерин, зато присутствуют все аминокислоты, необходимые человеческому организму. К тому же он экологически безвреден. Превосходный источник протеинов без вредных побочных эффектов мяса, тофу содержит фитострогены, оказывающие благотворное воздействие на сердце у женщин. Кроме того, фитострогены значительно снижают уровень холестерина и способствуют укреплению кровеносных сосудов.

Все вышесказанное не свидетельствует о том, что долгожители вообще никогда не едят мяса. Праздничная трапеза на Сардинии обязательно включает мясные блюда. Окинавцы режут свинью на лунный Новый год. Жители Никоя также откармливают поросенка. Однако мясо употребляется в пищу нечасто: всего несколько раз в месяц. Большинство опасений связано с красным и технологически обработанным мясом, например ветчиной. Доктора Роберт Кейн и Роберт Батлер утверждают, что при планировании рациона очень важно грамотно распределить калории между сложными углеводами, жирами и протеинами, сведя к минимуму трансжиры, насыщенные жиры и соль.

«Самое главное — есть то, в чем нуждается организм, и отказаться от всего лишнего, — поясняет доктор Кейн. — Вы можете перейти на растительную диету, но огромное число вегетарианцев вместе с сыром, молоком и другими продуктами потребляют больше холестерина, чем его содержится в небольшой порции мяса». Как ни странно, рацион трех из четырех «голубых зон» включал свинину. Но она не употреблялась в пищу постоянно. Орехи — самый, вероятно, поразительный элемент из всех «продуктов долголетия». Согласно исследованию,

объектом которого стали адвентисты Седьмого дня, те, кто употребляет орехи по крайней мере пять раз в неделю, в два раза реже страдают от сердечных заболеваний по сравнению с теми, кто употребляет орехи не так часто. Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США включило орехи в первую декларацию здоровья. В 2003 году Управление выпустило «декларацию здоровья», в которой говорилось: «Научные свидетельства предполагают, но не доказывают, что ежедневное потребление 42 г орехов с низким содержанием насыщенных жиров и холестерина может предотвратить риск развития сердечных заболеваний».

Исследования показывают, что орехи защищают сердце, понижая уровень холестерина в крови. Во время масштабного исследования населения, проводимого Школой медицины Гарвардского университета, выяснилось, что люди, употреблявшие орехи, реже страдают от ишемической болезни сердца по сравнению с теми, кто употребляет их редко или вообще не ест. Исследование здоровья адвентистов (AHS) показало, что люди, употребляющие по 56 г орехов пять раз в неделю, живут в среднем на два года дольше, чем те, кто орехи не ест.

— Мы не знаем, в чем причина: в волшебных свойствах орехов или в том, что люди, их употребляющие, не питаются фастфудом. Однако по имеющимся результатам явно заметно их благотворное воздействие, — говорит доктор Гэри Фрейзер, руководитель исследования AHS.

Одно из объяснений предполагает, что орехи богаты мононенасыщенными жирами и растворимой клетчаткой, которые снижают уровень холестерина ЛПНП, говорит он. Они также являются неплохим источником витамина Е и других веществ, полезных для сердца. Лучшими считаются миндаль, арахис, пекан, фисташки, фундук, грецкие и кедровые орехи. Бразильский орех, кешью и австралийский орех содержат чуть больше насыщенных жиров и менее желательны. Но тем не менее все орехи полезны.

Стратегии третьего урока

Возьмите на вооружение приведенные ниже рекомендации.

- **Каждый день съедайте по 4–6 порций овощей.** Рационы «голубых зон» включают минимум два вида овощей в каждую трапезу.
- **Ограничьте употребление мяса.** Долгожители «голубых зон» употребляют мясо крайне редко. Чтобы подражать их диете,

попытайтесь готовить мясо максимум два раза в неделю и подавать порции не больше колоды карт.

- **Устройте выставку фруктов и овощей.** Поставьте в центре кухонного стола красивую вазу с фруктами. На дно положите записку со словами «Наполни меня». Вместо того чтобы прятать овощи и фрукты в нижних отсеках холодильника, поместите их на видном месте.
- **Не забывайте о бобовых.** Бобовые являются неотъемлемым компонентом рациона жителей всех «голубых зон». Пусть бобовые — или тофу — станут главным украшением ваших обедов и ужинов.
- **Ешьте орехи каждый день.** Исследование здоровья адвентистов показывает, что продлению жизни способствуют любые орехи. Но запомните: в 30 г орехов обычно от 160 до 200 ккал, следовательно, 60 г содержат почти 400 ккал.
- **Запасайтесь.** Всегда держите в запасе орехи, в идеале в упаковках по 50 г или меньше. (Можно держать их в холодильнике, чтобы сохранить свежими.) Или держите в офисе банку с орехами, чтобы было чем перекусить днем, так вам не придется хватать куски непосредственно перед ужином.

Урок четвертый: нектар жизни

Пейте красное вино (в умеренных количествах)

По результатам эпидемиологических исследований можно сделать предположение о том, что стакан пива, вина или другого алкогольного напитка в день приносит некоторую пользу здоровью. Однако секреты «голубых зон» указывают, что решающими факторами являются постоянство и умеренность. На Окинаве это ежедневный стаканчик саке с друзьями. На Сардинии — стакан красного вина с каждой трапезой и при каждой встрече с приятелями.

Стакан или два вина в день снижают риск возникновения сердечных заболеваний, однако неумеренное употребление алкоголя повышает риск развития рака груди. Алкоголь действительно снимает стресс и ослабляет вредное воздействие хронического воспаления. Более того, стакан вина, дополняющий трапезу, позволяет съесть меньше.

К дополнительным преимуществам красного вина можно отнести и его свойство очищать артерии благодаря содержащимся в нем полифенолам, которые борются с атеросклерозом. Для дополнительного антиоксидантного эффекта выбирайте сардинское «Каннонау». При этом не следует забывать о токсичном воздействии алкоголя на печень, мозг и другие внутренние органы, если вы будете превышать ежедневные порции. В этом случае риск злоупотребления существенно перевесит любое полезное свойство. Один приятель недавно спросил, можно ли воздерживаться всю неделю, а в субботу вечером выпить сразу четырнадцать стаканов. Ответ — нет.

Стратегии четвертого урока

Пейте в день по стакану вина.

- **Купите ящик высококачественного красного вина.** Сардинцы, например, отдадут предпочтение «Каннонау».
- **Подарите себе «счастливый час».** Вместе с друзьями или супругой (супругом) посидите за бокалом вина, используя орехи в качестве закуски.
- **Не увлекайтесь.** Стакана-двух вина в день более чем достаточно. Злоупотребление сводит на нет любую пользу, так что не забывайте об умеренности.

Урок пятый: обретите цель в жизни

Найдите время взглянуть за горизонт

Окинавцы называют ее икигай, а никойцы — *plan de vida*, но в обеих культурах эта фраза переводится как «почему я просыпаюсь по утрам». Четкий смысл жизни, которым руководствуются пожилые окинавцы, выступает своего рода подушкой безопасности, защищающей от стресса и снижающей риск развития болезни Альцгеймера, артритов и инсульта.

Доктор Батлер с коллегами проводили исследование, изучая взаимосвязь между наличием смысла жизни и долголетием. Объектом одиннадцатилетнего исследования стали активные пожилые люди в возрасте от 65 до 92 лет. Было установлено, что те, у кого наличествовала четкая цель в жизни — причина просыпаться по утрам, причина, побуждающая идти вперед, — жили дольше и обладали более острым умом, чем те, у кого такой цели не было. Сообщалось также, что после

31 декабря 1999 года был отмечен резкий рост смертности среди пожилых людей. Эти люди, иными словами, ставили себе цель дожить до нового тысячелетия. И выполнили свое обещание.

В качестве цели может выступать такое простое желание, как стремление увидеть взрослыми своих детей и внуков. Цель может быть связана с работой или хобби, в особенности если вы способны с головой в него погрузиться. Психолог Клермонтского университета доктор Михай Чиксентмихайи, прекрасно описал это чувство в книге «Поток: психология оптимального переживания» (Flow: The Psychology of Optimal Experience). Он описывает поток как напоминающее дзен состояние полного единения с деятельностью, в которую вы полностью вовлечены. Оно характеризуется ощущением свободы, радостью, чувством удовлетворения и мастерства, когда некоторые базовые потребности (время, пища, эго и т. д.) совершенно игнорируются. Если вы сможете обозначить деятельность, которая дарит вам ощущение потока, и превратить ее в работу или хобби, она тоже станет смыслом вашей жизни.

Новая деятельность нередко оборачивается целью. Обучение игре на музыкальном инструменте или осваивание нового иностранного языка принесет двойную пользу, поскольку и то и другое дольше сохраняет ум ясным и острым. «Очень важно тренировать мозг, — утверждает доктор Томас Перлс из Медицинской школы Бостонского университета, — пробовать себя в чем-то новом и сложном. Как только вы достигнете высот в этой деятельности и она утратит новизну, переходите к другой. Это как силовые упражнения для мозга: они укрепляют память и, возможно, снижают риск развития болезни Альцгеймера».

Стратегии пятого урока

Чтобы найти смысл жизни, возьмите на вооружение приведенные ниже рекомендации.

- **Сформулируйте свою персональную миссию.** Если у вас пока нет цели в жизни, как ее обрести? Для начала хорошо бы сформулировать свою персональную миссию и громко ее произнести. Но прежде ответьте: зачем вы встаете по утрам? Подумайте, чем вы страстно увлечены, что для вас по-настоящему важно, какие свои таланты вы хотели бы использовать.
- **Обзаведитесь партнером.** Найдите того, с кем можно поделиться жизненной целью, а также планом ее реализации. Это может быть ваш друг, член семьи, супруга или супруг, коллега —

в общем, любой, кто может непредвзято рассмотреть ваш план и оценить успехи.

- **Познавайте новое.** Научитесь играть на новом музыкальном инструменте или выучите иностранный язык. Оба вида деятельности способствуют сохранению ясности и остроты ума.

Урок шестой: время отдыхать

Обязательно снимайте стресс

Сардинцы выходят на улицу в пять часов дня, никойцы в полдень устраивают перерыв и общаются с друзьями. Помните Уси и ее моаи? Они собираются каждый вечер перед ужином, чтобы пообщаться. Люди, дожившие до ста лет, словно излучают неиссякаемую безмятежность. Частично это объясняется тем, что функции организма с возрастом действительно замедляются, но это не единственное объяснение. Долгожители — мудрые люди и прекрасно понимают, что, если лететь сломя голову к цели, можно упустить множество драгоценных моментов. Помню, я наблюдал за Годзэи Синдзато, которая любовалась грозой, пока мыла посуду после завтрака, и за сардинским пастухом Тонино Тола, который с любовью глядел на изумрудные поля, раскинувшиеся вокруг. Этот величественный пейзаж представал его взору почти восемьдесят лет, и тем не менее он каждый день делал остановку, чтобы насладиться этим прекрасным зрелищем.

Для адвентистов шабат имеет очень глубокий смысл. Во-первых, он помогает снять напряжение. С заката пятницы до заката субботы адвентисты создают «святилище во времени», в течение которого сосредотачиваются на Боге, семье и природе. Они не работают. Дети не занимаются спортом и не учат уроки. Семьи отправляются, к примеру, на прогулку, что помогает им стать дружнее и приблизиться к Богу. Для адвентистов также это возможность подготовиться к грядущей неделе и на некоторое время удалиться от суеты и хлопот повседневной жизни.

Благодаря таким паузам наше самочувствие значительно улучшается. Но каким же образом снижение темпа жизни влияет на долголетие? Ответ может крыться в хроническом воспалительном процессе. Воспаление есть реакция организма на стресс, который проявляется в форме инфекции, травмы или повышенной тревожности. Небольшой стресс полезен — он помогает бороться с болезнью, исцелиться

или подготовиться к каким-то событиям. Но при хроническом воспалении наш организм «взвинчивает» себя. Итальянский эндокринолог Клаудио Франчески увидел взаимосвязь между хроническим воспалением и скоростью старения. Со временем, утверждает Франчески, негативные последствия воспаления накапливаются и ускоряют развитие таких возрастных заболеваний, как болезнь Альцгеймера, атеросклероз, диабет и сердечно-сосудистые болезни. Замедление темпа жизни не дает хроническому воспалению развиваться и выйти из-под контроля и теоретически предотвращает появление сопутствующих заболеваний.

Крепкий сон

Полноценный сон способствует функционированию иммунной системы, снижает риск развития сердечных заболеваний и дает отдых мозгу. Взрослые — и молодые, и зрелого возраста — нуждаются в семи-девяти часах каждодневного сна. Старайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, обзаведитесь удобными матрацем и подушками. В спальне должно быть темно, прохладно и тихо.

Помимо обозначенной пользы для здоровья, этот урок «голубой зоны» существенно обогащает жизнь. Замедление темпа связывает воедино все то, о чем мы говорили: правильное питание, умение дорожить друзьями, духовность, приоритет семьи, обретение смысла жизни. Помню, как в один из пасмурных дней я беседовал с Раффаэлой Монне из деревни Арзана в Сардинии. Пережив практически всех своих детей, эта женщина вела насыщенную жизнь: в возрасте 107 лет она большую часть времени проводила дома, время от времени выбираясь на городскую площадь. Хотя говорить она могла только шепотом, ее кроткий, добрый нрав привлекал людей. И дети частенько забегали к ней после школы по дороге домой.

Раффаэлла чистила яблоко, пока я забрасывал ее десятками вопросов касательно питания, физической активности, отношений с семьей и т. д. Она ограничивалась лаконичными и неинформативными ответами. Наконец, выдохшись, я спросил, может ли она, прожив на свете 107 лет, дать какой-нибудь совет молодым. Она взглянула на меня блестящими глазами и ответила: «Да. Жизнь коротка. Не стоит мчаться сломя голову, упуская ее».

И снова мы оказались в замкнутом круге. В западном мире высоко ценятся достижения, статус и материальное благосостояние, на

приобретение которых мы тратим массу времени. Американцы трудятся на полную ставку в среднем 43 часа в неделю и имеют самые короткие отпуска в мире. Но даже во время отдыха, согласно одному источнику, 20 процентов из них все равно поддерживают связь с офисом. Мы высоко ценим трудоспособность и продуктивность; постоянная занятость повышает нашу значимость. Мало какие культурные институты поощряют нас остановиться, расслабиться и снять напряжение.

Но время, выделяемое для духовных занятий, помогает сбавить обороты, а такие практики, как йога и медитация, дают мозгу передышку. Стив Хейген, посвященный в сан в буддистской школе сото-дзен и написавший книгу «Буддизм, просто и доступно» (Buddhism, Plain and Simple), называет медитацию краеугольным камнем расслабления. «Медитация открывает перед нами возможность отвлечься от самих себя и обрести истинную свободу».

Регулярная медитация позволяет успокоить разум, приглушить несмолкаемый гул голосов в голове, сконцентрироваться и увидеть мир таким, каков он есть, а не таким, каким мы хотим его видеть. Она помогает настроиться и осознать, что суета, тревоги и многие срочные проблемы на самом деле не так уж важны. Как только вы это поймете, все прочие способы расслабления станут даваться вам намного проще.

Стратегии шестого урока

Чтобы отыскать в своей «голубой зоне» тихое место и расслабиться, возьмите на вооружение приведенные ниже рекомендации.

- **Уменьшите посторонние шумы.** Сведите к минимуму время, затрачиваемое на телевизор, радио и интернет, — это помогает уменьшить посторонние шумы. Очистите дом от максимального количества телевизоров и радио или оставьте их только в одной комнате. Большая часть электронных устройств лишь усиливает мысленную неразбериху и идет вразрез с понятием расслабления.
- **Приходите раньше.** Планируйте время так, чтобы прийти на любую встречу на 15 минут раньше. Эта привычка снижает стресс, связанный с общественным транспортом, опозданиями и выбором неверного маршрута. Она позволяет вам расслабиться и настроиться на предстоящую встречу.
- **Медитируйте.** Обустройте в своем доме тихий уголок, где будет не слишком жарко и не слишком холодно, не слишком темно, но

и не слишком светло. Положите туда подушку для медитации или поставьте кресло. Разработайте график медитаций и старайтесь медитировать каждый день, что бы ни случилось (но не переживайте, если в какой-то день у вас на это не найдется времени). Начинать с десяти минут и потихоньку увеличивайте продолжительность медитаций до получаса. Время от времени пробуйте медитировать с другими людьми.

Урок седьмой: социальные связи

Присоединитесь к духовной общине

Здоровые долгожители имеют веру. Сардинцы и никойцы — преимущественно католики. Окинавцы принадлежат к смешанной религии, почитающей предков. Долгожители Лома-Линда — адвентисты Седьмого дня. Все они входят в то или иное религиозное сообщество. Вера в Бога — одна из полезных привычек, повышающих шансы на долгую здоровую жизнь. Религиозная принадлежность не имеет значения: вы можете быть буддистом, христианином, мусульманином, евреем или индуистом.

Исследования доказывают, что посещение церковных служб — пускай даже раз в месяц — положительно влияет на продолжительность жизни. Объектом недавнего исследования, опубликованного в *Journal of Health and Social Behavior*, стали 3617 человек. Исследование длилось семь лет и установило, что у людей, посещавших службу хотя бы раз в месяц, риск смерти снижался примерно на треть. Прихожане имели бóльшую среднюю продолжительность жизни, на которую вера оказывала такое же воздействие, как и умеренная физическая активность.

В ходе исследования здоровья адвентистов были получены схожие результаты. В нем на протяжении 12 лет участвовало 34 тысячи человек. Оказалось, что у тех, кто часто посещает церковь, риск смерти в любом возрасте снижается на 20 процентов. Люди, не забывающие о духовном аспекте, реже страдают от сердечно-сосудистых заболеваний, депрессии, стресса, реже совершают самоубийства, а их иммунная система функционирует гораздо лучше.

Иными словами, верующие — люди более здоровые и счастливые. Чем это объяснить? В своей книге «Диета, продолжительность жизни и хронические заболевания: исследования адвентистов Седьмого дня и других вегетарианцев» (*Diet, Life Expectancy and Chronic Disease:*

Studies of Seventh-day Adventists and Other Vegetarians) доктор Гэри Фрейзер приводит доводы, подтверждающие эту мысль. Люди, посещающие церковь, реже склонны к пагубному поведению и чаще выбирают здоровые и полезные привычки. Они физически более активны, меньше курят, реже употребляют наркотики или не пьют за рулем. Люди, посещающие церковь, по умолчанию имеют возможность для размышлений, расслабления и медитации либо посредством молитвы, либо во время службы.

Принадлежность к религиозной общине способствует установлению обширных социальных связей. Люди, посещающие церковь, отличаются самоуважением и более высоким чувством собственного достоинства, потому что религия стимулирует позитивные ожидания, что в свою очередь улучшает здоровье. Когда поведение людей в точности отвечает их роли, их самооценка повышается. В определенной степени принадлежность к той или иной религии позволяет избавляться от стрессов повседневной жизни, передавая их высшей силе. Они следуют четко прописанным правилам поведения и благодаря этому обретают душевное спокойствие, зная, что живут «правильно». Если сегодня все хорошо, значит, вы это заслужили. Если плохо, это зависит не от вас.

Стратегии седьмого урока

Чтобы укрепить духовный аспект «голубой зоны», возьмите на вооружение приведенные ниже рекомендации.

- **Играйте более активную роль.** Если вы уже принадлежите к какой-либо религиозной общине, принимайте в ее жизни самое активное участие. Продолжительность жизни зависит не столько от факта принадлежности к общине, сколько от характера вашего участия в ее жизни. Пение в хоре или волонтерская деятельность улучшают самочувствие и предположительно снижают смертность.
- **Культивируйте новую традицию.** Если вы пока не нашли свою веру, попробуйте стать членом новой религиозной общины. Если не хотите присоединиться к какой-то конфессии, попробуйте найти вероисповедание, не базирующееся на строгих догмах. Унитариянский универсализм, например, открыт для всех, кто верит в достоинство и значимость каждого человека и в важность его духовного пути. Кстати, можете обратить свой взор на буддизм. Есть еще Американский этический союз, который

описывает себя как «гуманистическое религиозное и образовательное движение». Союз вдохновляется идеей о том, что высшая цель жизни — создание гуманного общества. Члены союза собираются вместе, чтобы помогать друг другу в совершении благих дел.

- **Просто идите.** В ближайшие восемь недель постарайтесь по часу в неделю выделить на посещение церковной службы. Не думайте ни о чем. Просто ходите. Посещайте службы с открытым разумом. Исследования показывают, что у людей, принимающих участие в службах (поющих в хоре, молящихся, занимающихся волонтерской деятельностью), улучшается самочувствие.

Урок восьмой: сначала любимые

Семья на первом месте

Самые долгоживущие люди, которых мы встречали в «голубых зонах», всегда ставили семью на первое место. Вся их жизнь строилась вокруг брака и детей, семейного долга, ритуалов и духовной близости. Особенно это утверждение касается Сардинии, где жители до сих пор страстно преданы семье и семейным ценностям. Как-то я спросил одного владельца виноградника, разве не проще было бы отправить его немощную мать в дом престарелых. Он возмущенно ткнул в меня пальцем: «Я даже помыслить о таком не могу. Это позор для моей семьи».

Тонино Тола, сардинский пастух, обожал работать, но признался: «Все, что я делаю, это ради семьи». На полуострове Никоя все члены семьи живут неподалеку. Так, все 99 обитателей одной деревни были потомками одного 85-летнего мужчины. Они до сих пор собирались на трапезы в семейном ресторане, а его внуки и правнуки ежедневно навещали деда, чтобы помочь с уборкой или просто поиграть с ним в шашки.

Преданность семье жителей Окинавы выходит за пределы земной жизни. Окинавцы старше семидесяти начинают свой день с прославления памяти предков. У могил нередко стоят столики, чтобы члены семьи могли организовать воскресную трапезу вместе с умершими родственниками.

Каким образом это способствует долголетию? К тому моменту, как долгожителям исполняется 100 лет, их привязанность к семье приносит свои плоды: дети отвечают благодарностью за любовь и заботу.

Они постоянно навещают своих родителей, а в трех из четырех «голубых зон» молодое поколение с радостью принимает у себя старших. Исследования показывают, что пожилые люди, живущие с детьми, меньше подвержены заболеваниям и стрессу, питаются более здоровой пищей, с ними реже происходят серьезные несчастные случаи. Исследование здорового старения Макартура, в котором за семь лет приняло участие 1189 человек в возрасте от 70 до 79 лет, доказало, что люди, живущие рядом с детьми, отличаются более ясным умом и лучшими социальными навыками.

«Семья — высшая ступень в социальной иерархии, — говорит доктор Батлер. — Родители дают вам ощущение реальности, приучают к здоровому образу жизни, помогают обрести цель, а в случае болезни или возникновения проблем поддержка семьи становится чрезвычайно важной». Мы практически всю жизнь делаем какие-то вложения, говорит он. Вот вы делаете вложения, когда ходите в школу и получаете образование в определенной сфере. Потом вы вкладываете в детей, когда они юны, а затем они вкладывают в вас, когда вы состаритесь. Отдача? Пожилые люди, живущие в семье, дольше сохраняют здравый рассудок по сравнению с теми, кто живет один или в доме престарелых.

В Америке наблюдается противоположная тенденция. Во многих семьях, где есть работающие родители и загруженные дети, совместное времяпрепровождение становится редкостью, поскольку все заняты своими делами. Совместные трапезы и отдых исчезают из нашей жизни, становятся редкостью.

Как же противодействовать этой тенденции? Гейл Хартманн, дипломированный психолог, считает, что выход будет найден тогда, когда все поколения семьи пожелают проводить время вместе. «В крепких семьях заведено хотя бы раз в день есть за общим столом, отправляться на совместный отдых и вместе проводить время. Не нужно прекращать привычную жизнь. Дети могут готовить домашнее задание, а родители — обед, однако такую семью будут отличать прочные узы и ощущение единства».

Стратегии восьмого урока

Приведенные ниже рекомендации помогут вам создать семейную «голубую зону».

- **Сближайтесь.** Подумайте о переезде в дом поменьше для создания атмосферы сплоченности. В большом доме членам семьи

проще уединиться и отделиться от остальных. В небольшом доме людям проще общаться. Если вы живете в большом доме, выделите одну комнату, в которой вся семья будет собираться ежедневно.

- **Придумайте ритуалы.** Ритуалы нужны детям как воздух, они обожают повторение. Ежедневная семейная трапеза должна стать традицией, которую не принято нарушать. Культивируйте ритуалы семейного отдыха. Например, каждый вторник приезжайте к бабушке на ужин. Обязательно сообща отмечайте все праздники.
- **Создайте семейный алтарь.** В домах Окинавы алтарь предков занимает почетное место в лучшей комнате. Он состоит из фотографий умерших родственников и дорогих их сердцу вещей. И служит напоминанием о том, что мы не одиноки во времени, а неразрывно связаны друг с другом. Фотографии родителей и детей можно развесить на стене или хранить семейные фото в хронологическом порядке.
- **Ставьте семью на первое место.** Дарите детям, родителям и супругам время и силы. Играйте с детьми, берегите брак и чтите родителей.

Урок девятый: правильное племя

Окружайте себя теми, кто разделяет ценности «голубых зон»

Это, вероятно, самое важное, что вы можете сделать для изменения своей жизни к лучшему. Для жителей «голубых зон» это естественно. Адвентисты Седьмого дня сознательно общаются друг с другом (традиция, закреплённая в религиозной практике и соблюдении шабата по субботам). Жители Сардинии жили в изоляции в горах Нуоро на протяжении двух тысяч лет. Как следствие, члены описанных культур долголетия работают и общаются друг с другом, а это в свою очередь подкрепляет предписанное культурой поведение. Гораздо проще усвоить полезные привычки, если их придерживаются все вокруг.

Социальная общность является неотъемлемым элементом «голубых зон». У окинавцев есть моаи — группы людей, которые всю жизнь держатся вместе. Изначально созданные для оказания дружеской финансовой помощи, моаи переросли в группы поддержки. Конец дня

сардинцы проводят в местном баре, где общаются с друзьями. Ежегодный сбор винограда и деревенские праздники собирают вместе всю общину.

Профессор Лиза Беркман из Гарвардского университета рассматривала зависимость между наличием социальных связей и долголетием. В одном исследовании она попыталась установить взаимосвязь между матримониальным статусом, наличием друзей и родных, членством в клубах, волонтерской работой и качеством старения. За девять лет она обнаружила, что люди с наибольшим числом социальных связей живут дольше. Социальные связи обуславливают долгую жизнь. Как оказалось, люди с меньшим числом социальных связей умирали в два-три раза чаще, чем те, у кого их было много. Характер связей не имеет значения для долголетия, при условии что это действительно связь. Даже отсутствие супруга или второй половины может компенсироваться другими формами единения.

Недавняя статья в *New England Journal of Medicine* раскрывает значимость социальной сети*. Изучая на протяжении 32 лет группу из 12 067 человек, исследователи обнаружили, что люди чаще страдали от ожирения, если от ожирения страдали и их друзья. У близких друзей ожирение одного из них увеличивало почти втрое вероятность ожирения у второго. Такой же эффект возникал и при потере веса.

«Думаю, более обширные социальные контакты служат одной из причин того, что женщины живут дольше мужчин, — говорит доктор Роберт Батлер. — У них есть более сплоченные группы поддержки, они принимают более активное участие в жизни друг друга, чаще помогают друг другу, более охотно и открыто выражают чувства, включая печаль, злость и прочие аспекты близких отношений».

Стратегии девятого урока

Чтобы выстроить внутренний круг «голубой зоны», возьмите на вооружение приведенные ниже рекомендации.

- **Определите свой внутренний круг.** Выделите людей, которые придерживаются здоровых привычек, знакомы с секретами «голубых зон» и руководствуются ими. Просмотрите свою записную книжку или список контактов электронной почты. Вспомните, кто ведет здоровый образ жизни, на кого вы можете положиться

* Более того, на нас влияют и те люди, с которыми мы не знакомы. Подробнее об этом феномене см.: Кристакис Н., Фаулер Д. Связанные одной сетью. Как на нас влияют люди, которых мы никогда не видели. М.: Юнайтед Пресс, 2011. *Прим. ред.*

в случае необходимости. Отметьте их имена. В идеале первыми в вашем списке будут члены вашей семьи.

- **Располагайте к себе людей.** Среди долгожителей мы не встретили ни одного нытика или брюзгу. Доктор Нобуёси Хиросе, один из выдающихся японских специалистов по долголетию, пришел к такому же заключению: люди, приятные в общении, пользуются популярностью и к ним тянутся. Такие люди даже в преклонном возрасте имеют обширный круг знакомств, к ним часто заходят гости, за ними с радостью ухаживают. Они реже испытывают стресс и живут насыщенной жизнью.
- **Проводите время вместе.** Проводите по меньшей мере полчаса в день с членами своего внутреннего круга. Договоритесь о встрече или совместной трапезе. Отправляйтесь на совместную прогулку. Формирование дружеских отношений требует определенных усилий, но это окупается дополнительными годами жизни.

Решать только нам

Я бы хотел закончить эту книгу благодарностью. Лидия Ньютон, 112-летняя адвентистка, была первым долгожителем, с которым я познакомился. На тот момент она входила в число 35 самых старых людей планеты. Я отправился на окраину города Седоны, штат Аризона, чтобы пообщаться с ней в ее доме-автофургоне, где она проживала вместе с 91-летней дочерью Маргаритой. В день нашей встречи Лидия была одета в платье с вышитыми лилиями, которое собственноручно сшила лет семьдесят назад.

— Ну и какие сплетни про меня распускают? — заявила она вместо приветствия и захихикала. Я провел с ней два дня, расспрашивая об образе жизни (ее день начинался с пахты, овсяной каши и тихой молитвы), слушая истории (она поведала, как 107 лет назад бык поранил ее отца, и описала «малиновую» кровь, расплывавшуюся на его рубашке) и наблюдая, как протекает ее обычная, повседневная жизнь. Они с Маргаритой были лучшими подругами, могли сидеть и болтать часами, наслаждаясь обществом друг друга.

На прощание я попросил разрешения обнять ее. Она согласилась. Наклонившись почти к самому лицу, на котором сквозь пергаментную кожу просвечивали вены, я обнял ее, чувствуя под пальцами острые

кости ключиц и исходившее от нее вселенское тепло жизни. Словно обнимаешь хрупкого младенца.

— Ваша жизнь... — произнес я, — не удивлюсь, если вы попадете в Книгу рекордов Гиннеса как самый старый человек на планете.

— Ой, да ладно, — махнула она в ответ с полнейшим равнодушием.

Работая над этой книгой, я получил письмо от Маргариты. Ее мать скончалась. Лидия уснула и тихо умерла во сне. Она стала первой из трех моих друзей-долгожителей, скончавшихся за то время, пока я писал эту книгу. Никто из них не хотел умирать, но ни один из них не страшился смерти. Они постигли искусство жизни и смирились с неизбежностью ее конца.

На мой взгляд, они подают хороший пример старения. Я знаю, со временем наши кости размягчаются, а артерии твердеют, слух притупляется, а зрение теряет остроту. Мы замедляем шаг. Наконец, наше тело окончательно разрушается и мы умираем. Но вот чем будет сопровождаться процесс старения, зависит от нас. Старость предлагает нам два варианта на выбор: мы можем прожить короткую жизнь и долго мучиться или прожить долгую жизнь, постаравшись свести физические страдания к минимуму.

Как убедили меня мои друзья-долгожители, выбор — за нами.



БЛАГОДАРНОСТИ

Без содействия доктора Роберта Кейна из Университета Миннесоты, который одобрил и помог сформулировать основные положения о «голубых зонах», эта книга вообще никогда не увидела бы свет. Он и его коллеги доктора Джек Гуральник, Луиджи Ферруччи и Пол Костас из Национального института старения; доктор Томас Перлс, занимающийся проектом «Изучение долгожителей Новой Англии»; доктор Грег Плотникофф, директор по медицине Центра духовности и исцеления; доктор Мишель Пулен из Университета Лувена и доктор Джей Ольшански из Университета Иллинойса щедро делились со мной своими знаниями, определяя локализацию зон, разрабатывали методологию и не позволяли мне выйти за пределы научного знания и свернуть на путь домыслов и преувеличений. Моя благодарность им безгранична.

Из всех экспертов, участвовавших в нашем проекте, мне хотелось бы выразить особую признательность докторам Крейгу Уилкоксу, Бредли Уилкоксу и Мокото Судзуки, занимающимся вопросами изучения образа жизни долгожителей Окинавы, доктору Лука Дейана из проекта АКЕА по изучению долгожителей Сардинии и его талантливому протеже доктору Джанни Песу, доктору Паоло Франкалаччи, докторам Гэри Фрейзеру и Терри Батлеру из Центра исследования здоровья адвентистов, доктору Луису Розеро-Биксби из Центра изучения населения Центральной Америки и доктору Леонардо Мата. Они не только поделились знаниями, но и продемонстрировали гостеприимство и широту души. Доктора Лен Хейфлик, Джек Уэзерфорд и Ричард Сазман любезно согласились дать несколько длительных интервью. Доктора Роберт Джеффрис, Татьяна Шамлиан, Роберт Джеффер, Джон Финнеган, Шерил Перри и в особенности доктор Лесли Литл из

Медицинской школы Университета Миннесоты были и остаются до сих пор моими научными партнерами.

Большая часть историй, нашедших отражение в нашей книге, — плод совместного труда членов команды «Квестов», которые вместе со мной путешествовали по «голубым зонам». Фотограф и давний участник экспедиций Дэвид Маклейн заслуживает отдельного упоминания за развитие идеи «голубых зон». Ник Бюттнер, Дамиан Петроу, Джанлука Колла, Сабрия Райс, Рейчел Биннс, Сайоко Огата, доктор Элизабет Лопез, Элиза Томас, Том Эдейр, Майкл Минтц, Месхак Уэбер, Тэд Дальберг, Эрик Луома, Джозеф ван Харкен и Сюзанна Пфайфер прикладывали все свои силы, чтобы проект «Голубые зоны» увидел свет.

Вы бы не прочли эту книгу, если бы не Питер Миллер, мой редактор в журнале National Geographic. Он поддержал идею самой первой статьи и направлял меня, когда я приступил к работе над книгой. Мишель Харрис значительно улучшила текст благодаря скрупулезной проверке фактов, а рецензия доктора Роберта Расселла помогла не сбиться с пути. Мне не хотелось бы оставить без внимания и других сотрудников National Geographic: Лизу Томас и Эйми Бриггс за компоновку материала; Ребекку Мартин за консультации в процессе получения грантов на экспедиции; Валери Мей и Майлд Мик за перенесение «голубых зон» в интернет и художественного редактора Сюзан Уэлчман за ее дружбу и помощь. Помощники Хорхе Виндас (Коста-Рика), Мариса Монтебелиа (Сардиния) и Кадоваки Кунио (Окинава) — невидимые «двигатели» наших поездок.

Ни один проект подобного масштаба не может быть осуществлен без участия спонсоров и финансовых партнеров. Особую признательность я выражаю Марти Дэвису, семье Дэвис и компании DAVISCO за их бесконечную щедрость и увлеченность вопросами здоровья; Джейн Шур из Национального института старения, которая оказала неоценимую помощь в получении первых финансовых средств от Национальных институтов здоровья; Бекки Малкерсон, Джону Хельгерсону, Лауре Юргенс и Марии Линдсли, выступившим в поддержку проекта «Голубые зоны» в Allianz Life; Валери Мей и Нэнси Грэм за ловкое лавирование в водах AARP; Нишино Хироси, который обеспечил большую часть финансирования в Японии; Target Foundation, Best Buy Foundation, Lawson Software и экспедиционному совету National Geographic.

В штаб-квартире «Голубых зон» в Миннеаполисе нашим наставником и маркетинговым гуру с самого начала выступал Скотт

Благодарности

Мейер. Офисная команда в составе Мэтта Остермана, Сару Каст, Филя Нойеда, Эйми Томчик, Нэнси Фуллер Макрей и Дженнифер Хавриш оказала мне колоссальную помощь в исследованиях и вычитке текста, к тому же они терпеливо носили мои нелинейные методы управления. В расширенную команду вошли специалист по PR Лаура Рейнольдс, Ремар Саттон, доктор Мэри Эбботт Уэйт и прекрасный редактор, ныне покойный Джордж Плимптон; Бритт Робсон, который помог мне с главами, посвященными Окинаве и Лома-Линда; наши консультанты, включая Тома Ротштайна, Фрэнка Рофферса, Элвина Лумиса, Йона Норберга, Эда Макколла, Тома Гегакса, Кевина Мура, Молли Гудейр, Криса Махала, Джона Фоули и Джона Габоса, дававшие бесценные деловые советы; Тэд Дальберг, Дэн Григсби и Бруно Борнштайн, создавшие сайт «Голубые зоны»; Кейко Такахаси, разработавшая логотип проекта.

Я хотел бы поблагодарить представителей СМИ, которые рассказали о «голубых зонах» своим читателям: Дайану Сойер, Роба Уолласа, Дженнифер Джозеф, Андерсона Купера, Барбару Уолтерс, Санджея Гупту, Алиссу Каплан, Неда Поттера, Патти Негер и особенно Уолтера Кронкайта.

Наконец, я благодарю писательницу Стефани Пирсон, которая помогла мне отшлифовать текст книги во время бесчисленных телефонных разговоров за последние семь лет.



К ЧИТАТЕЛЯМ

Наша книга отражает убеждения и идеи автора. Ее задача — поставить проблему и осветить тему. Но ни автор, ни издатель не ставили целью дать в этой книге медицинские, оздоровительные или какие-то иные персональные советы. Читателю следует проконсультироваться со специалистами, прежде чем следовать изложенным здесь рекомендациям или делать из них какие-либо выводы.

Авторы и издатель снимают с себя всякую ответственность за любого рода материальный ущерб, потери или риски, прямо или косвенно понесенные вследствие бесконтрольного использования и практического применения содержащегося в данной книге материала.



ОБ АВТОРЕ

Дэн Бюттнер — известный американский путешественник и писатель. Исследовал «голубые зоны» Земли в рамках проекта National Geographic.

Основатель образовательного интернет-проекта Quest Network, позволяющего студентам поддерживать связь и обмениваться информацией с участниками экспедиций.

Дэна часто приглашают на телевидение, чтобы обсудить секреты долголетия, а его выступление на ted.com просмотрели почти 950 тысяч человек.

Ему принадлежат три мировых рекорда по длительности вело-путешествий: в 1987-м он проехал по всей Америке от Аляски до Аргентины; в 1990-м пересек с запада на восток весь Советский Союз; а в 1992-м — всю Африку.

**Максимально полезные
книги от издательства
«Манн, Иванов и Фербер»**

Об издательстве

Как все начиналось

Мы стартовали в июне 2005 года с двумя книгами. Первой стала «Клиенты на всю жизнь» Карла Сьюэлла, второй — «Маркетинг на 100%: ремикс». «Доброжелатели» сразу же завертели пальцами у виска: зачем вы выходите на этот рынок? Вам же придется бороться с большими и сильными конкурентами!

Отвечаем. Мы создали издательство, чтобы перестать переживать по поводу того, что отличные книги по бизнесу не попадают к российским читателям (или попадают, но не ко всем и зачастую в недостойном виде). Весь наш опыт общения с другими издательствами привел нас к мысли о том, что эти книги будет проще выпустить самим.

И с самого начала мы решили, что это будет самое необычное издательство деловой литературы — начиная с названия (мы дали ему наши три фамилии и готовы отвечать за все, что мы делаем) и заканчивая самими книгами.

Как мы работаем

- Мы издаем только те книги, которые считаем самыми полезными и самыми лучшими в своей области.
- Мы тщательно отбираем книги, тщательно их переводим, редактируем, публикуем и активно продвигаем (подробнее о том, как это делается, вы можете прочитать на сайте нашего издательства mann-ivanov-ferber.ru в разделе «Как мы издаем книги»).
- Дизайн для наших первых книг мы заказывали у Артемия Лебедева. Это дорого, но красиво и очень профессионально. Сейчас мы делаем обложки с другими дизайнерами, но планка, поднятая Лебедевым, как нам кажется, не опускается.

Мы знаем: наши книги помогают делать вашу карьеру быстрее, а бизнес — лучше.

Для этого мы и работаем.

С уважением,
Игорь Манн,
Михаил Иванов,
Михаил Фербер

Предложите нам книгу!

Когда я не умел читать на английском бегло, я часто думал: «Как много я пропускаю! Какое количество книг выходит на английском языке и как ничтожно мало издается на русском!»

Потом я научился читать на английском, но проблемы мои не закончились. Я не умел читать на немецком, японском, китайском, итальянском, французском языках... И мимо меня проходило (и проходит) огромное количество хороших деловых книг, изданных на этих и других языках. И точно так же они проходят мимо вас — я не думаю, что среди нас много полиглотов.

Потом вышла моя книга «Маркетинг на 100%», где в одном из приложений были опубликованы рецензии на более чем 60 лучших, на мой взгляд, книг из тех 300, которые я прочитал на английском. Издательства деловой литературы начали издавать их одну за другой — и ни слова благодарности, ни устно, ни письменно.

Теперь я сам немного издатель. Поэтому хочу обратиться к таким же активным читателям, как я. Предложите нам хорошую книгу для издания или переиздания!

Мы вам твердо обещаем три вещи

- Во-первых, если книга стоящая — деловая и максимально полезная, то мы обязательно издадим или переиздадим ее (если права на нее свободны).
- Во-вторых, мы обязательно укажем в самой книге и на ее странице на нашем сайте, кем она была рекомендована. Читатели должны знать, кому они обязаны тем, что у них в руках отличная книга.
- В-третьих, мы подарим вам три экземпляра этой книги, и один будет с нашими словами благодарности.

Мы внимательно читаем все письма. Если предложенная вами книга заинтересует нас, мы обязательно свяжемся с вами.

И если вы хотите проверить твердость наших обещаний, то заполните, пожалуйста, специальную форму на нашем сайте mann-ivanov-ferber.ru

Мы ждем!

Игорь Манн

Где купить наши книги

Специальное предложение для компаний

Если вы хотите купить сразу более 20 книг, например для своих сотрудников или в подарок партнерам, мы готовы обсудить с вами специальные условия работы. Для этого обращайтесь к нашему менеджеру по корпоративным продажам: +7 (495) 792-43-72, b2b@mann-ivanov-ferber.ru

Книготорговым организациям

Если вы оптовый покупатель, обратитесь, пожалуйста, к нашему партнеру — торговому дому «Эксмо», который осуществляет поставки во все книготорговые организации.

142701, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1; +7 (495) 411-50-74,
reception@eksmo-sale.ru

Санкт-Петербург

ООО «СЗКО», 193029, г. Санкт-Петербург, пр-т Обуховской
обороны, д. 84, лит. «Е»; +7 (812) 365-46-03 / 04, server@szko.ru

Нижний Новгород

Филиал ТД «Эксмо» в Нижнем Новгороде
603074, г. Нижний Новгород, ул. Маршала Воронова, д. 3;
+7 (831) 272-36-70, 243-00-20, 275-30-02, reception@eksmonn.ru

Ростов-на-Дону

ООО «РДЦ Ростов-на-Дону», 344091, г. Ростов-на-Дону,
пр-т Стачки, д. 243а; +7 (863) 220-1934, 218-4821, 218-4822,
info@rnd.eksmo.ru

Самара

ООО «РДЦ Самара», 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1,
лит. «Е»; +7 (846) 269-66-70 (71...79), RDC@samara.eksmo.ru

Екатеринбург

ООО «РДЦ Екатеринбург», 620007, г. Екатеринбург,
ул. Прибалтийская, д. 24а; +7 (343) 378-49-45 (46...49)

Новосибирск

ООО «РДЦ Новосибирск», 630105, г. Новосибирск,
ул. Линейная, д. 114; +7 (383) 289-91-42; eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск

Филиал ООО «РДЦ Новосибирск» в Хабаровске,
680000, г. Хабаровск, пер. Дзержинского, д. 24, лит. «Б», оф. 1;
+7 (4212) 21-83-81, eksmo-khv@mail.ru

Казахстан

ООО «РДЦ Алматы», 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, д. 3а;
+7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91, 92, 99), RDC-Almaty@mail.ru

Мы в социальных сетях!

Присоединитесь к нам в Facebook и ВКонтакте!

Все самое интересное из первых рук:

facebook.com/mifbooks

фейсбук

Ищите друзей, места или предметы

ВРОЖДЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ

ПРИОБРЕТЕННЫЕ НАВЫКИ

МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР
Максимально полезные книги

МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР
Нравится: 42 302 · Обсуждают: 5 223

Нравится Сообщение

Издатель
>> УРА! Запустили iOS приложение Мифа -
[https://itunes.apple.com/ru/app/id688694745?mt=8!](https://itunes.apple.com/ru/app/id688694745?mt=8)

Подробнее · Предложить правку

Фотографии

Дерево знаний

Нравится

Email рассылка

vk.com/mifbooks

В КОНТАКТЕ

регистрация

Телефон или email

Пароль

Войти

Регистрация

Забыли пароль?

Открытая группа

Максимально полезные книги

Описание:

Официальная группа издательства "Манн, Иванов и Фербер".

Цитаты, новости, обзоры, рецензии, видеолекции, инфографика, бесплатные отрывки из бестселлеров, опросы, рекомендации и конкурсы с отличными призами.

Самое интересное из мира максимально полезных книг!

Веб-сайт: <http://mann-ivanov-ferber.ru>

Местоположение: Москва, Россия

Лучшие книги 2012 года >>

Обсуждения

50 тем

Что читать подросткам?

15 сообщений. Последнее от Светланы Губаниной, вчера в 22:16

Максимально полезные книги

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Помоги издательству!

Нам как издателям обязательно нужно знать, нравится ли вам эта книга. Поэтому мы просим помощи в ее оценке. Более того, ваших комментариев ждут тысячи тех, кто хотел бы узнать, стоит ли она прочтения.



Если книга вам понравилась, не пожалейте пары минут — оставьте отзыв на [Ozon.ru](https://www.ozon.ru). Расскажите, что интересного и полезного в ней нашли именно вы.



Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редактуре и корректуре, то просим написать на be_better@m-i-f.ru, так мы быстрее сможем исправить недочеты.

Ваш книжный клуб

В любой компании есть необходимость учить сотрудников, мотивировать их, общаться друг с другом на интеллектуальные темы, генерировать новые идеи для улучшения и развития бизнеса, а также тренировать их ораторские навыки.

Все эти задачи прекрасно решает книжный клуб. Причем практически бесплатно (цена равна всего лишь стоимости книг). Организовать его очень просто, не нужно никакой специальной подготовки, а времени его заседания будут занимать всего лишь час или два в месяц.

Вот как может работать ваш книжный клуб (схема успешно опробована Игорем Манном в агентстве недвижимости МИАН и некоторыми другими компаниями, например хабаровской «Адвантикой»).

1. Подсчитайте, сколько сотрудников примут в нем участие (оптимальное количество — 7–12). Предположим, их десять вместе с вами.
2. Купите десять самых интересных новинок деловой литературы либо предоставьте участникам выбрать их самим. (Важно: книги должны быть на достаточно широкие темы: маркетинг, мотивация, управление, биографии, личностное развитие.)
3. Раздайте каждому по книге (одну оставьте себе). Сообщите, что через месяц каждый должен не более чем за пять минут рассказать, о чем прочитанная книга и какие полезные идеи из нее можно внедрить в вашей компании. Лучше, если для этого будет использоваться презентация в PowerPoint. Вот примерный расклад слайдов.

Первый. Картинка обложки, где ясно видны название и автор, комментарий, кто и когда читал книгу.

Второй. О чем эта книга? Сколько в ней страниц? Какова оценка по пятибалльной шкале? Кому в компании ее стоит прочитать — обязательно и желательно?

Третий. Основная идея книги (лучше выразить ее на одном слайде).

Четвертый (самый важный). Идеи для внедрения и фамилии сотрудников, которым предлагаете реализовать эти идеи.

Пять минут презентации на каждую книгу, и за час каждый из десяти участников получает:

- обзор девяти книг (прекрасное общее развитие);
- неформальное общение с коллегами;
- идеи для своего направления и развития компании;
- фан (надеемся, докладчики будут стараться рассказывать интересно и весело);
- еще одну книгу, уже для следующего заседания книжного клуба (их лучше купить и распределить между участниками заранее).

Чтобы отдача от книжного клуба была максимальной, учтите два важных момента.

1. Ведущий. Он следит за тем, чтобы докладчики не превышали пятиминутный лимит, регулирует порядок выступления, модерировает вопросы и ответы, фиксирует идеи.
2. Применение идей. Чтобы идеи быстро реализовывались, нужно создать специальный файл, желательно с общим доступом, и просматривать его как минимум ежемесячно. Особо ценные идеи (а такие будут обязательно) сразу записывайте в «горячие» задачи.

Попробуйте и вы. Спустя некоторое время вы обнаружите, что ваши сотрудники стали еще более начитанными, идеи больше не пропадают бесследно, показатели компании улучшаются, а корпоративная культура меняется к лучшему.



Выбрать книги вы можете прямо сейчас на mann-ivanov-ferber.ru.

Присоединяйтесь к нашей команде!

Наши успехи — это заслуга замечательных людей, работающих в нашей команде. У нас всегда есть вакансии для сильных кандидатов.

Вне зависимости от позиции будущие коллеги должны обладать следующими качествами.

- умение добиваться результата: процесс важен, но еще важнее результат, так как мы лично отвечаем за каждое свое дело;
- самостоятельность: мы хотим работать с теми, кто умеет управлять собой — организовывать себя, определять свои задачи, способы и пути их решения;
- пунктуальность: мы не любим тех, кто нарушает сроки;
- инициативность: «на земле» всегда виднее, что и как можно сделать лучше.

Мы ожидаем от своих коллег активной позиции в жизни издательства. Для нас важно соответствие сотрудников корпоративной культуре компании. Мы помним, что «нанимают за профессиональные навыки, а увольняют из-за несоответствия культуре».

Со своей стороны мы предлагаем:

- творческую работу в команде талантливых людей;
- возможность довольно быстро увидеть плоды своих трудов — книги и получить за них благодарности от читателей;
- возможность работать дома или в уютном офисе в центре Москвы;
- возможность учиться у коллег и на тренингах лучших специалистов отрасли.



Подробное описание актуальных вакансий (в том числе внештатных) приведено на нашем сайте на странице mann-ivanov-ferber.ru/about/job/

Ждем вас!

Дэн Бюттнер

Правила долголетия
9 уроков о том, как жить долго и не болеть

Ответственные редакторы *Ирина Миронова, Юлия Потемкина,*
Римма Болдинова

Редактор *Маргарита Павлова*

Дизайн кожаного переплета *Ольга Нелюбова*

Верстка *Эрик Брегис, Екатерина Матусовская*

Корректоры *Лев Зелексон, Мария Молчанова,*

Юлиана Староверова