

Э. ЛАДИНГТОН, Г. ДЕЙЛЬ

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ



УДК 613
ББК 86.376
Л15

Aileen Ludihgton&Hans Diehl
Lifestyle Capsules
Перевод с английского М. Усакова

Ладингтон Э., Дейль Г.

Л15 Ключи к здоровью/Эйлин Ладингтон , Дейль Ганс [Пер.
с англ. Усакова М. Э.] — Заокский: «Источник жизни»,
2019. — 256 с.

ISBN 978-5-00126-044-8

УДК 613
ББК 86.376

ISBN 978-5-00126-044-8

© Aileen Ludihgton&Hans Diehl, 1991
© Перевод на русский язык, оформление.
Издательство «Источник жизни», 2011

Оглавление

ЧАСТЬ I. ЗДОРОВЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ

Глава 1.	Баланс. Так много морковки	13
Глава 2.	Деньги и здоровье	17
Глава 3.	Современный рацион человека. От зерна — к фастфуду	21
Глава 4.	Питание. Семь неверных дорог	25
Глава 5.	Дети. Толстяков все больше	29
Глава 6.	Старение. Быть старше — не обязательно плохо . .	33

ЧАСТЬ II. БОЛЕЗНИ, СВЯЗАННЫЕ С ОБРАЗОМ ЖИЗНИ

Глава 7.	Заболевания коронарных сосудов сердца. Убийца на обед	39
Глава 8.	Можно ли вылечить болезни сердца? Зависит от того, что вы едите	45
Глава 9.	Гипертония. Тихий убийца	49
Глава 10.	Инсульт. Инвалидность на пороге	53
Глава 11.	Рак, который мы навлекаем на себя сами	59
Глава 12.	Диабет. Как с ним бороться	63
Глава 13.	Остеопороз. Как сделать кости крепче?	69
Глава 14.	Ожирение. Когда килограммы излишни	75

ЧАСТЬ III. КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЙ ВЕС

Глава 15.	Когда успех — только иллюзия	83
Глава 16.	Диеты. Быстрый результат — ловушка	87
Глава 17.	Безалкогольные напитки. Поколение газировки . .	91
Глава 18.	Перекусывания. Нация пасущихся животных	95
Глава 19.	Физические упражнения. Шагом марш от тучности	99
Глава 20.	Калории. Как сделать «энергетическую» бомбу . .	103
Глава 21.	Идеальный вес. Дискуссия о правильном весе	107
Глава 22.	Как съесть больше, а весить меньше? Формула, которая никогда не ошибается	113

ЧАСТЬ IV. ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ НАША ПИЩА

- Глава 23. Крахмал. Новая суперзвезда 119
- Глава 24. Сахар. Поиск золотой середины 123
- Глава 25. Хлеб насущный или хлеб без сути? 129
- Глава 26. Белок. Конец мифа. 133
- Глава 27. Молоко — кому оно нужно? 139
- Глава 28. Мясо. В поисках настоящей пищи. 143
- Глава 29. Жиры. Почему о них так много говорят? 147
- Глава 30. Холестерин. Обратный отсчет 151
- Глава 31. Клетчатка. Являются ли соки решением? 155
- Глава 32. Соль. Солить уже не модно? 159
- Глава 33. Витамины. Мегадозы микроэлементов 165

ЧАСТЬ V. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

- Глава 34. Стресс. Борьба с переутомлением 171
- Глава 35. Депрессия. Прочь тоску! 175
- Глава 36. Эмоции. Эндорфины — «гормоны счастья» 179
- Глава 37. Сила разума. Вы то, о чем вы думаете 183

ЧАСТЬ VI. ПРИРОДНЫЕ СРЕДСТВА

- Глава 38. Вегетарианство. Идеальная диета 189
- Глава 39. Пищеварение.
Что происходит с тем, что мы съели 193
- Глава 40. Отруби. Взлет и падение овсяных отрубей 197
- Глава 41. Завтрак. Хорошее начало вашего дня 201
- Глава 42. Физические упражнения.
Современный источник молодости 205
- Глава 43. Супержидкость. Чудо без калорий 209
- Глава 44. В бутылках или из-под крана?
Какую воду лучше употреблять? 213
- Глава 45. Солнечный свет. Поцелуй солнца 217
- Глава 46. Табак. Самый опасный наркотик в мире 221
- Глава 47. Алкоголь. В плену заблуждений 227
- Глава 48. Кофе. Действительно заряжает или? 231

Глава 49. Лекарства. Из пушки по воробьям	235
Глава 50. Воздух. Глоток свежести	239
Глава 51. Отдых. Сколько нужно отдыхать?.....	243
Глава 52. Доверие силе Божьей. Настоящая жизнь, которую стоит прожить	247

ТЩАТЕЛЬНОСТЬ, ОЧАРОВАНИЕ И ЯСНОСТЬ

«Самая большая проблема современной медицины состоит в том, чтобы научить, мотивировать и вдохновить пациентов принять здоровый образ жизни. Книга «Ключи к здоровью» именно это и предлагает, делая это со всей тщательностью, изяществом и ясными, убедительными доводами.

Уильям Каstellи,

доктор медицинских наук,

директор Института исследования сердца, Фремингем, США.

ПРОДЛИ СВОЮ ЖИЗНЬ

«Эти важные концепции, когда будут усвоены, сделают больше для улучшения вашего здоровья и продления жизни, чем все технологические открытия современной медицины».

Джон Мак-Дугалл,

врач-терапевт,

автор многих бестселлеров по медицинской тематике.

АВТОРАМ МОЖНО ДОВЕРЯТЬ

«Авторы книги полностью достойны доверия в советах, касающихся применения здорового образа жизни и профилактики заболеваний».

Нил Барнард,

доктор медицинских наук, Лондон.

ПРОЧИТАВ ЭТУ КНИГУ,

НИКТО НЕ ОСТАНЕТСЯ РАВНОДУШНЫМ

«Авторы активно занимались вопросами профилактики здоровья еще до того, как эта тема стала популярной. Они отвечают на вопросы людей, приводят убедительные аргументы и доказательства в пользу здорового образа жизни. Никто не сможет остаться равнодушным после прочтения этой книги».

Герберт Дуглас,

врач, директор Веймарского института.

СЕРЬЕЗНАЯ КНИГА

«Серьезная книга, написанная простым, доступным языком, представляющая практическое пособие для естественного управления здоровьем».

Джон Роббинс,
автор книг по медицинской тематике.

САМОЕ ПРАКТИЧНОЕ РУКОВОДСТВО

«Это, возможно, самое практичное руководство к лучшему образу жизни, которое многие из нас когда-либо находили».

Дэн Мэтьюс,
редактор журнала «Lifestyle».

ОБ АВТОРАХ

Ганс Дейль (США) — директор Института здорового образа жизни в Калифорнии, редактор популярного журнала, новатор в области медицины здорового образа жизни, кардиолог, эпидемиолог, создатель и руководитель проводимых во многих странах мира семинаров, автор ряда бестселлеров.

Эйлин Ладдингтон (США) — заместитель директора по науке Института здорового образа жизни в Калифорнии, врач, ведущая радио- и телепрограмм о здоровье, руководитель семинаров, автор книг и многих газетных публикаций, посвященных вопросам здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

ПОСВЯЩАЕТСЯ

Более чем 50 000 выпускникам программы здоровья, которые своей жизнью демонстрируют благотворное влияние принципов здорового образа жизни, описанных в этой книге. Программа «Новый старт» (New Start) была разработана Веймарским институтом и уже успешно зарекомендовала себя во многих странах мира. Она основана на восьми принципах здоровья: питание, физические упражнения, вода, солнечный свет, чистый воздух, отдых, воздержание и доверие Богу.

ОТ АВТОРОВ:

В современном мире люди могут сделать больше для своего здоровья, чем любые доктора, больницы или технологические достижения. Научные данные подтверждают, что выбор, который мы делаем каждый час, каждый день является определяющим для нашего состояния здоровья и заболеваний, которые мы приобретаем в случае неверного выбора. Он часто влияет и на то, сколько мы прожи-

вем. Наша задача — научить и вдохновить людей заменить привычки, разрушающие здоровье, на лучший, здоровый образ жизни.

Информация о здоровье, которая попадает к нам через средства массовой информации, велика по объемам, сомнительна по качеству, а зачастую и просто противоречива. Часто сенсации нынешнего дня становятся провалами завтра. Многие люди испытывают нужду в современной научно обоснованной, достоверной и проникнутой здравым смыслом информации.

Книга «Ключи к здоровью» — это то, что нужно. В ней представлен пакет исчерпывающей информации о здоровье, который разделен на 52 главы. Исследуйте каждую главу в течение одной недели, и вы станете не только выглядеть лучше и чувствовать себя моложе, но и получите знания о принципах питания, причинах роста заболеваний в современном обществе, их лечении. Кроме того, у вас будет ясное понимание, как управлять своей собственной жизнью, чтобы как можно дольше сохранить здоровье.

ВНИМАНИЕ:

Изложенная в данной книге информация не призвана заменить собой советы врачей-специалистов и назначенное ими медикаментозное лечение. Вопросы о симптомах, диагнозах и назначенных лекарствах должны быть адресованы им. Читатели, имеющие лекарственные назначения, должны проконсультироваться со своими лечащими врачами и не отменять эти лекарства самостоятельно, без надлежащего медицинского наблюдения.

Часть I

II

ЗДОРОВЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ

Баланс. Так много морковки

«Морковь может предотвратить рак головного мозга и горла» — пестрели заголовки новостей. «Новейшие исследования ученых доказали, что если съедать по 5–6 морковок в день, то это может обратить вспять лейкоплакию — предраковое образование в полости рта и горле».

Услышав про это, моя подруга Марианна срочно приобрела соковыжималку.

«Сколько сока получается из пяти морковок?» — спросила я ее однажды.

Она удивленно посмотрела на меня.

«Из пяти? Я не остановилась на пяти морковках, которые съедаю. С соковыжималкой я делаю сок из 2–3 килограммов моркови в день и пью его».

Было ли это хорошей идеей?

Действительно, овощи составляют важную часть здоровой диеты. Также правда и то, что их роль получает все большую оценку в профилактике заболеваний.

Но три килограмма моркови в сутки?

В конце концов ее организм взбунтовался, и кожа пожелтела. Испугавшись, что это гепатит, она обратилась к врачу. Тот объяснил ей, что морковь содержит оранжево-желтое красящее вещество — бета-каротин. Организм человека перерабатывает определенное его количество для своих нужд, излишки же откладываются в печени, коже и слизистых оболочках, окрашивая их в цвет моркови.

Как вы думаете, этот опыт исправил ее?

Мы — люди, любопытные создания. Открытия, которые преподносятся как сенсации, предлагая быстрое решение сложных проблем здоровья, сразу же пленяют всех. До своего увлечения морковью Марианна всюю употребляла исключительно отруби и овес, но после нескольких месяцев каш и сдобных булочек она поняла, что надо что-то менять в своей жизни.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ МОРКОВЬ ЗАЩИЩАЕТ НАС ОТ РАКА?

Морковь и другие желтые овощи и фрукты богаты бета-каротином, веществом, которое начало изменять цвет кожи Марианны. Бета-каротин организм человека превращает в витамин А. Он действительно является средством, которое защищает организм от определенных видов рака.

Витамины можно разделить на две большие группы: растворимые в воде и растворимые в жире. Водорастворимые витамины (комплекса В и С) не представляют особых проблем, поскольку их излишки легко удаляются с мочой через почки.

Другое дело жирорастворимые витамины (А, D, Е и К). Их излишки выводятся из организма только путем использования. В больших количествах витамин А начинает действовать как токсин (яд) и может вызывать головные боли, боли в суставах, повреждения кожи и потерю волос. В связи с этой потенциальной токсичностью закон теперь ограничивает количество витамина А и других жирорастворимых витаминов в пищевых добавках.

Бета-каротин не имеет таких ограничений. Организм может сделать из него столько витамина А, сколько ему требуется, а остаток переработать другими путями. Поэтому в наши дни наметилась тенденция замены витамина А в капсулах и таблетках на бета-каротин.

Это важный пример того, как организм человека использует пищу. Витамины, минералы и другие питательные вещества в натуральных продуктах содержатся именно в такой форме, какая необходима организму для использо-

вания. Но когда мы начинаем употреблять одно вещество или продукт в недопустимо больших количествах или легкомысленно экспериментировать с составом пищи, то можем нарушить весь баланс в нашем организме.

МНОГО — НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛУЧШЕ

Понятие умеренности позабыто в сегодняшнем обществе. Люди почти все делают сверх меры: слишком много едят, слишком много курят и пьют, слишком много тратят денег. Но умеренность — это столь же важное понятие, как и полезность того или иного занятия.

Мы живем в век скоростей, и быстрое решение всех проблем очень популярно. Людям трудно свыкнуться с мыслью, что хорошее здоровье нельзя обрести в один миг. И каждый раз, когда новые «сенсации» рекламируются средствами массовой информации, недостатка в поклонниках нет. Едва только появляется новое магическое средство или очередной кудесник, исцеляющий за один сеанс от всех недугов, нет недостатка в желающих потратить на это свои деньги.

Когда я была консультантом по вопросам здоровья в одном популярном журнале, журналисты пытались добиться от меня заявлений типа: «Да, если вы будете съедать по полкило пророщенной пшеницы в день, вы укрепите свое сердце» или: «Прием нескольких капсул с толчеными морскими водорослями в день обеспечит вам хороший ночной сон». Никто не хотел слушать, что в действительности организм нуждается в хорошем отношении к нему, здравомыслии и сбалансированной диете.

Мне вскоре стало ясно, что хотя я говорю им истину, здоровый и сбалансированный образ жизни не дает возможности выдать сенсационные заголовки в газетах и журналах (даже в журналах о здоровье), он не привлекает толпы зрителей, не помогает продавать тысячи новых чудодейственных средств и продуктов.

Организм человека может довольно долго выдерживать различные излишества — даже сок из 3 кг моркови в день.

Но секрет состоит в том, что только сбалансированность, умеренность в питании и во всем нашем образе жизни — истинный путь к долгосрочному здоровью и счастью.

Деньги и здоровье

Сегодня болезни дорого обходятся не только личному и семейному бюджетам, но и больно бьют по доходам работодателей. Например, по данным на 1994 год, в США три ведущие компании по производству автомобилей тратили больше денег на медицинское страхование своих сотрудников, чем на сталь для производства машин — около 1 650 долларов в пересчете на 1 машину. А за последние пятнадцать лет расходы на здравоохранение только выросли.

В нашей стране часто болеющие сотрудники, как правило, не задерживаются на одном месте работы, поскольку помимо неудовлетворительной работы они еще наносят урон работодателю. Сегодня все больше компаний понимают простую истину — часто болеющие сотрудники ведут к потерям прибыли.

ТО, ЧТО ОБХОДИТСЯ ОЧЕНЬ ДОРОГО

Если оставить в стороне несчастные случаи на производстве, то наибольшую угрозу для здоровья сотрудника представляет его собственный образ жизни. Исследования убедительно показали, что переедание, пища с преобладанием жиров, малоподвижный образ жизни, курение и алкоголь значительно увеличивают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, сахарного диабета, цирроза печени, рака легких, молочной железы и толстого кишечника. Вот несколько примеров:

- Курящие сотрудники в США в отличие от некурящих коллег отсутствуют на работе в среднем за год на 6 дней больше, а также берут 8 дней больничных, а потери компании за год порой составляют от 1 900 до 2 300 долларов на одного курильщика.

- По данным газеты «Труд», в России больничный рассчитывается исходя из среднего заработка, но не может превышать определенной максимальной суммы. До 2010 года максимальная выплата не могла превышать 18 720 рублей. Сейчас при стаже менее 5 лет максимальная сумма выплаты по больничному составит 20 750 рублей. При стаже 5–8 лет — 27 666 рублей, при стаже более 8 лет — 34 583 рубля. Такая сумма положена сотруднику, проболевшему месяц. Если вы были на больничном неделю, делите на четыре (http://www.trud.ru/article/21-09-2010/250657_kak_oplachivaetsja_bolnichnyj.html).

- В возрастной группе 30–49 лет производительность труда снижается примерно на 25% в значительной степени из-за употребления алкоголя.

- По данным Государственного комитета статистики России, основной причиной смертности в России являются болезни системы кровообращения. Количество смертей по этой причине составило в 2008 году 57%. За последние 15 лет ситуация со смертностью от сердечно-сосудистых заболеваний резко ухудшилась.

- От болезней систем кровообращения в 2008 году умер каждый третий трудоспособный мужчина и практически каждая четвертая женщина в возрасте от 16 до 54 лет (данные ГКС РФ).

В России возросла смертность от инфарктов. Об этом рассказал на заседании экспертного совета в Совете Федераций главный кардиолог Минздравсоцразвития РФ академик Евгений Чазов. По его данным, в настоящее время инфаркт становится причиной более 35% смертей в стране. Учащаются случаи этого заболевания в молодом и трудоспособном возрасте. Все большее число инфарктов заканчиваются

смертью пациентов. «Если в 2007 году этот показатель составил более 15 процентов, то в 2009 году он уже превысил 16 процентов — притом, что в ряде регионов этот показатель гораздо выше среднего по стране», — уточнил академик.

По данным доклада «Инсульт: алкоголь и психологический дистресс», выпущенного Гродненским государственным медицинским университетом, с 1981 по 2001 г. уровень смертности от инсульта в Беларуси вырос среди мужчин на 64% (с 106,9 до 175,5 на 100 тыс. населения), а среди женщин — на 50% (с 148,4 до 222,3 на 100 тыс. населения).

ВОЗМОЖНО ЛИ, ИЗМЕНИВ ОБРАЗ ЖИЗНИ, СОКРАТИТЬ РАСХОДЫ НА ЗДРАВООХРАНЕНИЕ?

Да! Исследования, проведенные в ряде стран мира, показывают, что это возможно. Например, внедрение программ по здравоохранению привело к экономии в одной из компаний до полумиллиона долларов в год, а по оценкам экспертов, через аналогичные программы можно увеличить сумму сэкономленных средств вдвое. За этот период количество пропусков рабочих дней снизилось на 60%, уменьшилась также текучесть кадров.

Полагаем, что подобные исследования будут проводиться и далее, стимулируя рост интереса к здоровому образу жизни и принося пользу, увеличивая продолжительность жизни. В США, после того как значительно снизилось потребление алкоголя, табака и жирной мясной пищи, сейчас наблюдается соответствующее снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов и рака легких.

ПООШРИТЬ СОТРУДНИКОВ ЖИТЬ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНЬЮ

И вновь примеры из жизни могут воодушевить нас.

Одна американская компания платит своим сотрудникам по 20 долларов за каждый килограмм сброшенного веса

и не набранного в течение следующих шести месяцев. Она также выплачивает по 500 долларов тем, кто бросил курить и 500 долларов тем, кто начал практиковать регулярные физические упражнения.

Другая европейская корпорация платит по 24 цента своим работникам за каждую пройденную милю (1,6 км) или за каждые четыре мили (6,4 км), которые они проехали на велосипеде во внутренних спортивных залах корпорации.

Еще одна компания премирует в конце года 300 долларами тех сотрудников, которые пропустили менее 4 рабочих дней в году. Европейский и американский опыт поощряли и в России, где поощрение сотрудников стимулировало их вести здоровый образ жизни.

Типичный образ бизнесмена с избыточным весом, измотанного, уставшего и держащегося за счет сигарет и крепких напитков уже не в моде. В современном мире все больше понимают, что в условиях жесткой конкуренции требуется постоянная напряженная работа до седьмого пота, успех приходит к тому, кто находится в хорошей форме, а болеть просто некогда. Все больше и больше деловых людей стремятся к этому, потому что ни они, ни их предприятия не могут иначе.

Суть дела ясна: самая большая ценность предприятия — это его сотрудники, и они ценят вклад, который сохраняет их здоровыми. Здоровые работники выполняют больший объем работы, а стоят предприятию меньше, ведь расходы по больничным листам сокращаются. А все затраты компании на привитие своим служащим здорового образа жизни многократно окупаются, принося дополнительную прибыль.

Современный рацион человека. От зерна — к фастфуду

Достижения прогресса за последние десятилетия в науке и технике, которые встречаются нам повсюду, впечатляют. Как жизнь нынешнего поколения отличается от предыдущих! Достаточно сравнить рацион питания наших бабушек и дедушек, наших родители и нас с вами. Современные продукты питания технологически переработаны, рафинированы, концентрированы, подслащены, подсолены, химически сконструированы с целью получения ярких вкусовых ощущений.

Крупный рогатый скот все реже можно увидеть на пастбищах. Стада животных нагуливают жир в стойлах, без движения, получая пищу с добавками антибиотиков и стимуляторов роста. Результат: мяса получается больше, но количество жира в нем почти в 2 раза выше. И мы дорого платим за эти «усовершенствования». В то время как мы едим, чтобы жить, то, что мы едим, убивает нас.

МОЖЕТ ЛИ ПИТАНИЕ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ БОЛЕЗНЕЙ?

Статистика по этому поводу довольно убедительна. Приблизительно сто лет назад около 12–15% россиян умирали от ишемической болезни сердца. Сегодня этот показатель составил почти 30%. В те времена от рака умирали менее 6%, а сегодня — это число около 14% (данные взяты из доклада «Здравоохранение» Государственного комитета статистики России). Болезни системы кровообращения

(инфаркты, инсульты) и злокачественные новообразования являются ведущими причинами смерти в России.

Это противоречит природе. Мы не были созданы для того, чтобы в таких больших количествах умирать от инфаркта, инсульта, диабета, рака молочной железы и толстой кишки. Сердечно-сосудистые заболевания получили самое широкое распространение после Второй мировой войны, когда люди стали потреблять много животных продуктов и когда пищевая промышленность начала производить прошедшие основательную технологическую переработку ненатуральные продукты, набитые калориями и лишённые питательных веществ.

А МОЖЕТ, ПРОСТО СОВПАДЕНИЕ?

Навряд ли. Это типичная проблема развитого западного общества. В Китае, Японии и Юго-Восточной Азии, где многие не могут позволить себе есть пищу такого рода, инфаркт миокарда встречается нечасто. Также в Африке, Южной и Центральной Америке редки диабет и сердечно-сосудистые заболевания. В то же время в Северной Америке, Австралии, Новой Зеландии и развитых странах Европы и Азии, где питание богато жирами, заболевания сердца, избыточный вес и диабет приобрели прямо-таки характер эпидемии.

Главные виновники — недостаток клетчатки и избыток жиров в пище — собирают свою дань, повреждая жизненно важные несущие кислород артерии и нарушая обмен веществ. Именно из-за артерий с изменёнными стенками и сузившимся руслом каждый день у 4000 американцев случается инфаркт, у каждого третьего взрослого — повышенное кровяное давление и тысячи становятся калеками вследствие инсульта. Нарушение обмена веществ, связанное с нерациональным образом жизни, привело к широкому распространению тучности, и каждые 50 секунд выявляется новый диабетик. В России с 2000 по 2008 годы число людей, которым был поставлен диагноз — заболевание системы