



# СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Иванова  
Надежда

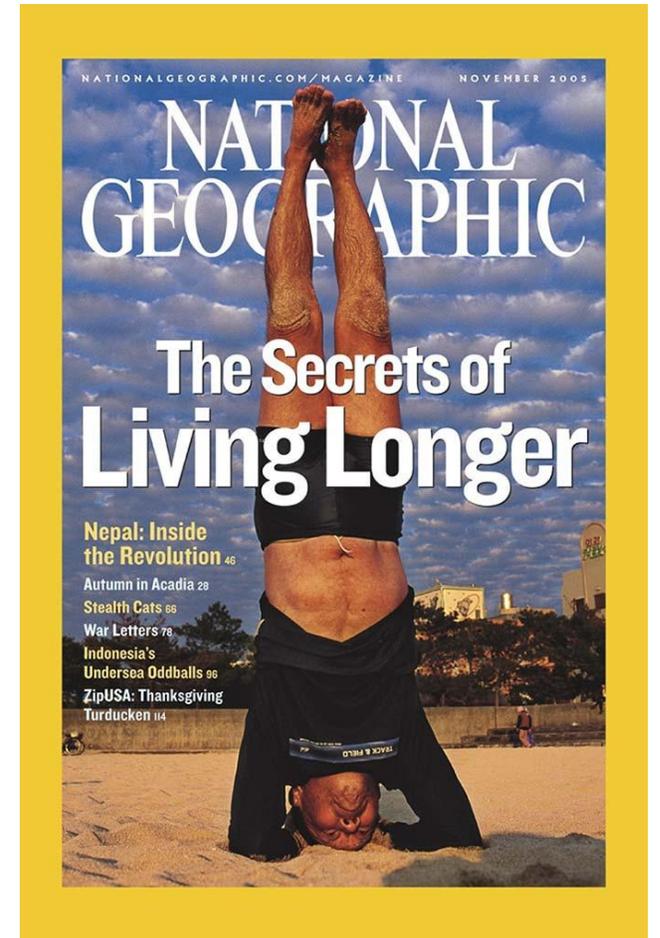
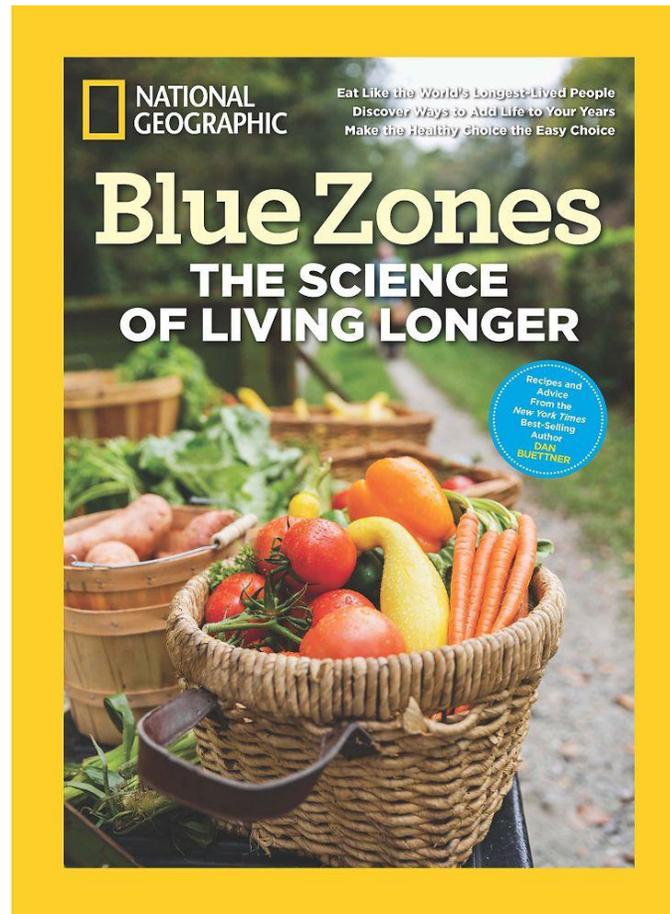
# ЗОНЫ ДОЛГОЛЕТИЯ



# ЧЕТЫРЕ СИНИХ ЗОН

Люди, достигшие ста лет (+),  
живут на острове Сардиния, Италия  
на Никольском полуострове, Коста Рика  
на острове Окинава, Япония  
в городе Лома Линда, США





# САРДИНИЯ - ИТАЛИЯ



# ОКИНАВА, ЯПОНИЯ – КАМЭ ОГИДО - 89 ЛЕТ



# СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ



# ЛОМА ЛИНДА, КАЛИФОРНИЯ



КАК?



# МАРДЖ ДЖЕТТОН – 106 ЛЕТ

УМЕРЛА 22.02.2011



# ЭЛЛСВОРТ ВЭРАМ – 104 ГОДА КАРДИО-ХИРУРГ

УМЕР 18.12.2018



- Регулярные посещения церковных служб, говорит статистика, продлевают жизнь на два года.

# Адвентисты



## Веруйте

Во время обряда крещения адвентистский пастор Скотт Смит (справа) говорит о том, что духовное и физическое здоровье взаимосвязаны. «Верить в Христа – значит быть свободным, а это снижает стресс». С ним согласен доктор Элсворт Уэрхэм: ему 91 год, он продолжает ассистировать во время операций на сердце: «Господь направляет и защищает нас».



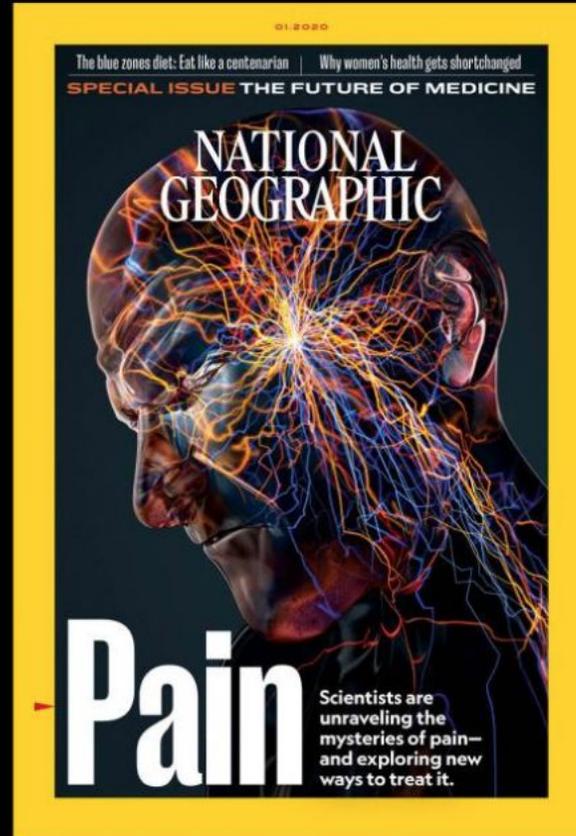
**П**ятница, утро. Мардж Джеттон мчит по шоссе на сиреневом «Кадиллаке». Она вглядывается сквозь темные очки в пространство за ветровым стеклом, ее голова лишь несмело возвышается над рулем. Мардж, которой в сентябре исполнился 101 год, спешит туда, где нужна ее помощь. Утром она уже совершила полуторакилометровую прогулку, поупражнялась с гантелями и, как обычно, позавтракала овсяной кашей. «Даже и не знаю, за что Господь даровал мне такую долгую жизнь», – поговаривает Мардж, – но, как видите, благодаря Ему я еще жива».

Имеет ли Бог отношение к жизнестойкости Мардж или нет, доподлинно неизвестно, но ее религия – имеет. Мардж принадлежит к церкви адвентистов седьмого дня. Мы в Лома-Линде (Калифорния). Вокруг апельсиновые рощи, а небо часто бывает затянуто горчичного цвета смогом. Здесь много адвентистов, чья жизнь уже давно заинтересовала ученых.

Церковь адвентистов седьмого дня всегда проповедовала и практиковала здоровый образ жизни. Адвентизм категорически запрещает курение, употребление алкоголя и «нечистых» продуктов, таких как свинина. Кроме того, адвентистам не рекомендуется есть другие виды мяса, жирную пищу, напитки, содержащие кофеин, и «возбуждающие» приправы. «Злаки, фрукты, орехи и овощи – вот какую диету избрал для нас Создатель», – писала Эллен Уайт, одна из ранних лидеров движения адвентистов, принимавшая участие в выработке догматов учения. Помимо этого, адвентисты не работают в



JANUARY 2020



# ДИЕТА

**ОКИНАВА**  
Йосико Симабукуро, 91-летняя основательница отеля «Даити», завтракает супом. Йосико и ее дочь Катсуэ Ватанабэ специализируются на создании сложных вегетарианских рецептов, в состав которых входит до 50 местных растений.  
ДЭВИД МАКЛЭЙН



январь 2020 ГОДА

ТЕМА НОМЕРА:  
ЗДОРОВЬЕ

Традиционный рацион с цельными злаками, овощами, орехами и фасолью помогает избежать многих болезней.

ТЕКСТ:  
ДЭН БЮТТНЕР

# ДОЛГОЖИТЕЛИ

# ПОДНИМИТЕ РУКУ ЕСЛИ...

Вы спите минимум 7.5 часов в день

Двигаетесь 45 минут в день

Съедаете минимум три порции овощей в день

У вас есть трое друзей, с которым можно всегда поговорить по душам, позвонить в любое время дня и ночи, и вам они нравятся.

Имеете веру и посещаете церковь минимум 4 раза в месяц

Не курили последние 5 лет

У вас есть возможность дожить до 90 лет!

# УРОКИ ИЗ СИНИХ ЗОН

## 1. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями

Долгожители не учувствуют в марафонах и не соревнуются в триатлоне. Они занимаются аэробикой, упражнениями, укрепляющими мышцы, ведут подвижный образ жизни и ходят на прогулки с друзьями.



# ЧРЕЗВЫЧАЙНО СИЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО ХОТЕЛИ БЫ ВЫ ПРИНИМАТЬ ЕГО ЕЖЕДНЕВНО?

Она способна снизить риск возникновения:

Избыточный вес **25%**

Диабета II **30%**

Рака толстой кишки **30-40%**

Рака молочной железы **20%**

Заболеваний сердца **50%**

Инсульта **25%**

Ухудшения познавательных способностей и слабоумия

Остеопороза

**Это возможно с помощью физических упражнений!  
Какая высокая расплата за пассивность!**

# СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Если вам больше 50, то каждые 10 лет вы теряете 6% мышечной массы, при этом утрачивая 10-15% силы. 2 месяца занятий физическими упражнениями восстанавливают потерю мышечной массы за 20 лет.

Следует делать упражнения с отягощениями (10-12 повторений) 2-3 раза в неделю. Какую пользу они приносят?

Улучшают психическое здоровье, повышают уверенность в себе

Действуют, как анти-депрессанты

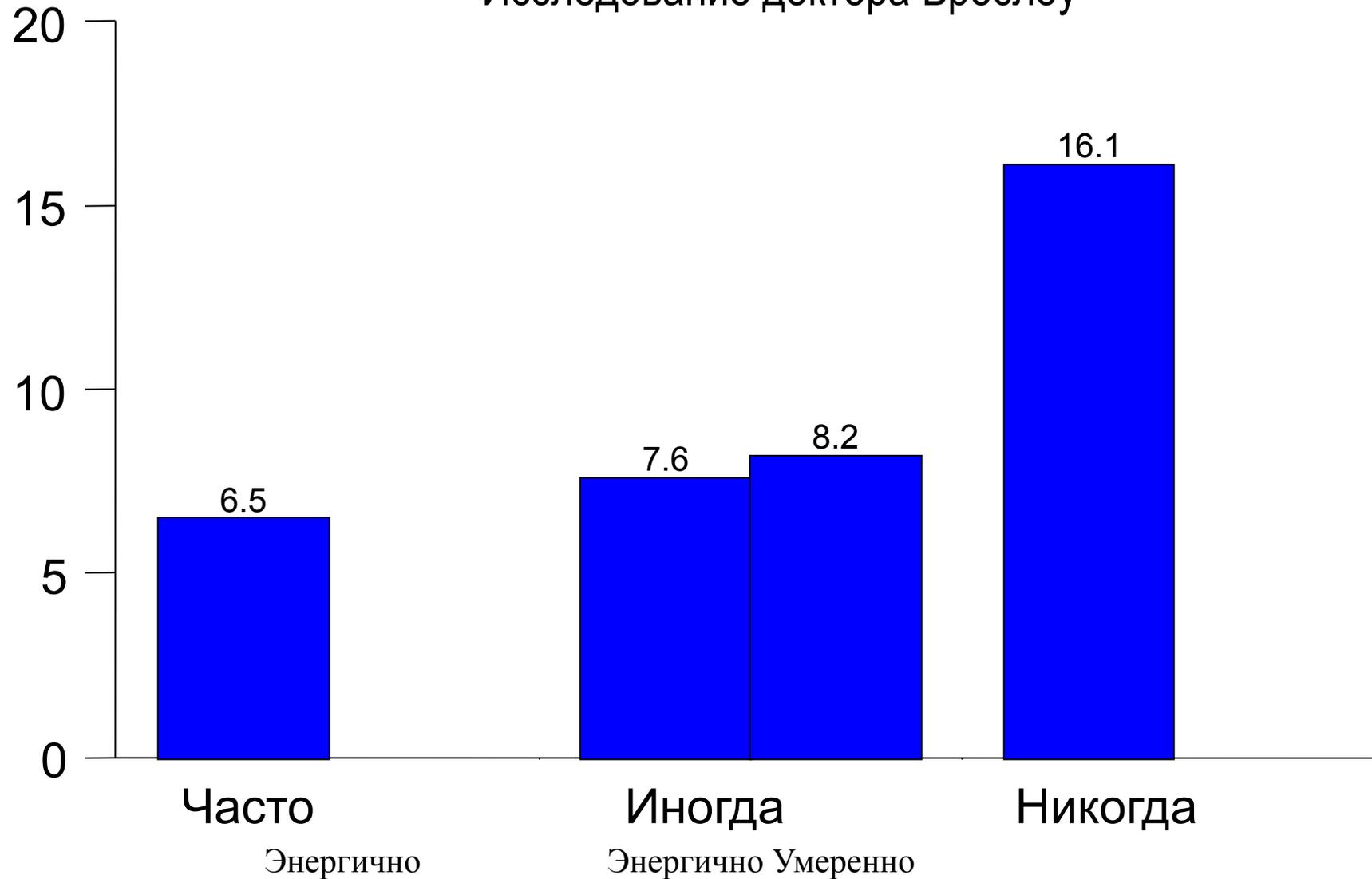
Уменьшают клинические симптомы артрита

Укрепляют мышцы, сокращают количество падений и переломов

Улучшают минерализацию костей

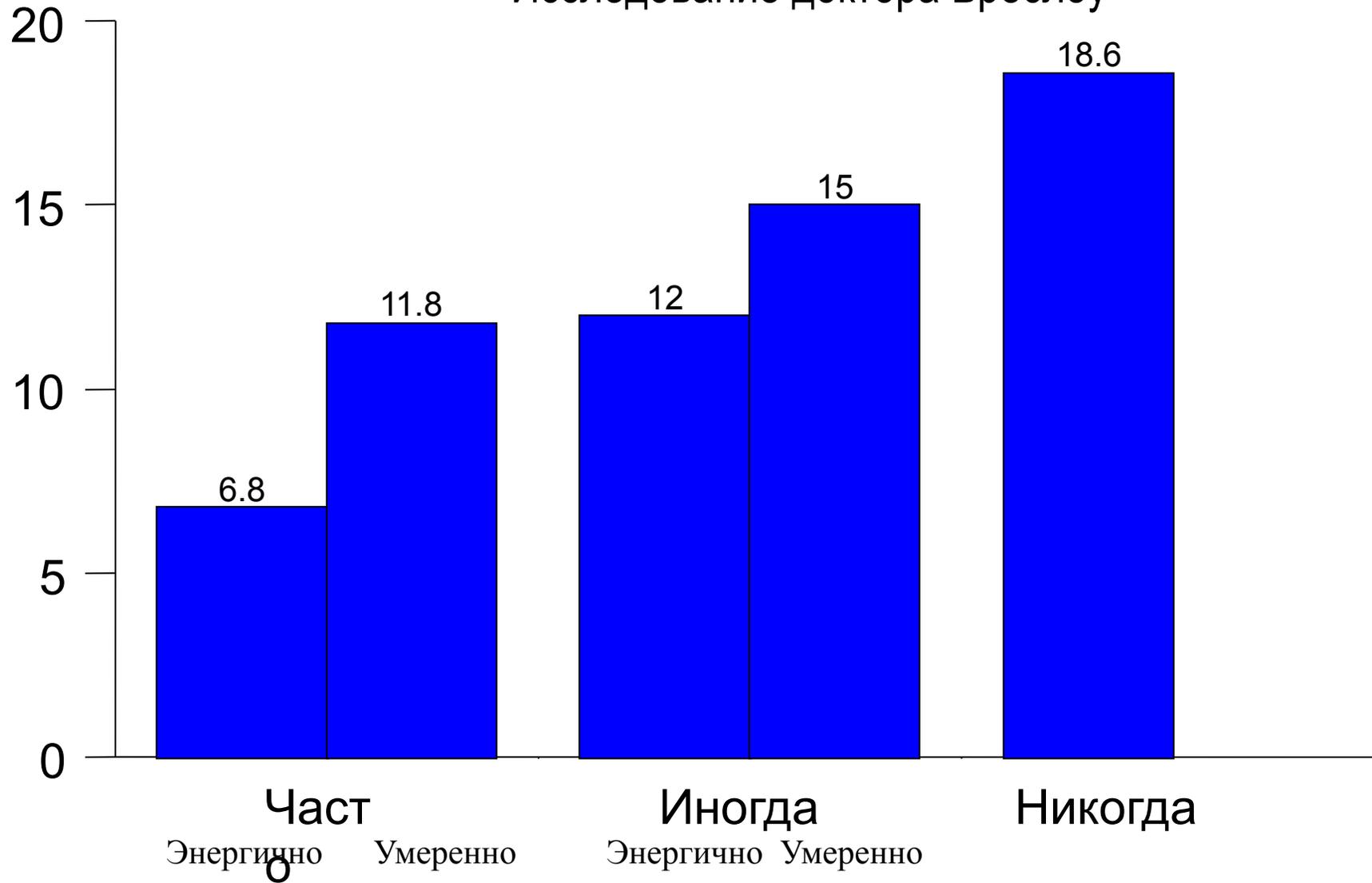
# Физические упражнения - ЖЕНЩИНЫ (% смертности за 9 лет)

Исследование доктора Бреслоу



# Физические упражнения - МУЖЧИНЫ (% смертности за 9 лет)

Исследование доктора Бреслоу



# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЧРЕЗВЫЧАЙНО НЕОБХОДИМА ДЛЯ РАБОТЫ МОЗГА

Хорошая физическая форма делает ум острее. Если вы, будучи вне формы, начали заниматься спортом, это улучшит ваши умственные способности.

На всех жизненных этапах - тренировки делают нас умнее.

Kramer  
сотрудник университета штата Иллинойс



# УРОКИ ИЗ СИНИХ ЗОН

**2. Хара Хачи Бу** Сократите калории на

20%

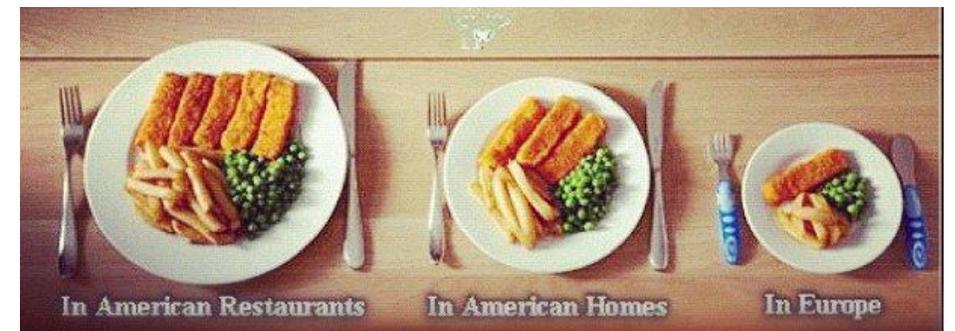
Заканчивайте прием пищи еще до того, как почувствовали сытость

Между фразой «Я-сыт или Я наелся» и словами жителя Окинава «Я больше не голоден» есть значительная разница в калориях

Сбросьте лишний вес. Это поможет снизить уровень холестерина крови и кровяное давление

Размер тарелки и чашки влияет на количество съедаемой пищи

«Ешь, пока желудок не будет заполнен на 80%»  
Конфуций.

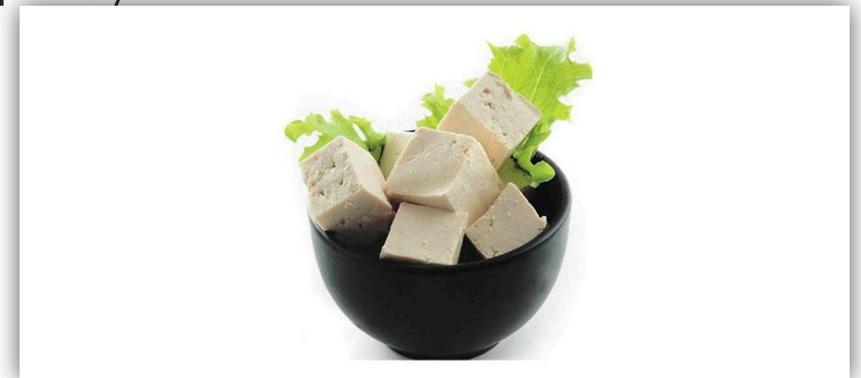


# УРОКИ ИЗ СИНЕЙ ЗОНЫ

## 2. Хара Хачи Бу (прод)

Мы пьем на 25-30% больше из низкого и широкого стакана, чем из высокого и узкого. Мы едим на 31% больше из глубокой тарелки, чем из мелкой.

Важно употреблять низкокалорийную пищу. Если сравнить калорийность -Гамбургера с картофелем фри и полную тарелку тофу по-окинавски с зеленью, то количество калорий будет 5/1



# ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ СОДЕРЖАТ МНОГО ЖИДКИХ КАЛОРИЙ

1 стакан апельсинового сока

= 110 калорий

1 жестяная банка газированного  
апельсинового напитка

= 180 калорий

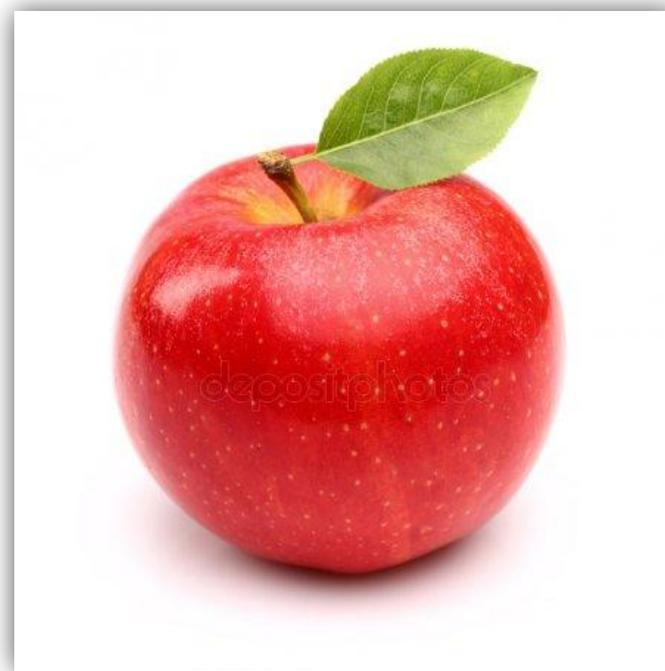


# КАКОЙ ДЕСЕРТ ВЫ ПРЕДПОЧИТАЕТЕ?

1 кусок яблочного пирога + 1/2  
ст. мороженого = 500 калорий



1 Яблоко = 70 калорий



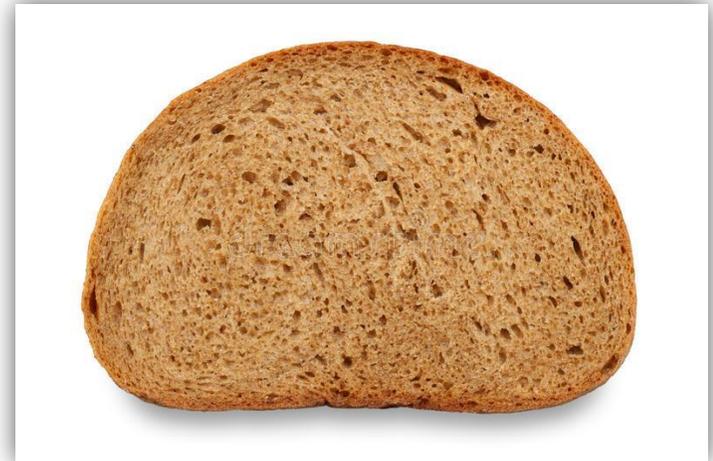
# ДЕСЕРТЫ ДОБАВЛЯЮТ МНОГО КАЛОРИЙ

1 кусочек хлеба = 60 калорий

1 печенье = 120 калорий

1 кусочек шоколадного торта

с шоколадной глазурью = 445 калорий



# ЕДИМ МЕНЬШЕ, ЖИВЕМ ДОЛЬШЕ

Был проведен эксперимент над двумя группами макак-резус, состоящих из 76 взрослых особей. Рацион питания одной из групп содержал 70% обычного количества калорий, и в него были включены дополнительные витамины и минералы, чтобы избежать их дефицита. Через 20 лет умерло:

50% контрольной группы

20% группы, диета которой содержала ограниченное количество калорий

У особей из второй группы:

Реже возникали ССЗ, диабет и рак

Замедлялся процесс атрофии мозга

Уменьшался процент жира в организме

Замедлялась потеря мышечной массы

# УЛУЧШЕНИЕ ПАМЯТИ

Ограничение калорийности рациона питания улучшает познавательную функцию у стареющих животных.

А у людей?

Ограничение калорийности питания на **30%** привело к значительному улучшению (на 20%) **словесной памяти** в группе престарелых людей по сравнению с контрольной спустя 3 месяца после начала эксперимента. Это улучшение связано с понижением уровня инсулина в крови перед приемом пищи (натощак) и высоко чувствительного С-реактивного белка.

# ХОРОШИЙ ХОЛЕСТЕРИН – ЛУЧШЕ ПАМЯТЬ

3,673 британских чиновника принимали участие в эксперименте. Их попросили прочитать 20 слов и записать по памяти в течение 2 минут как можно больше слов. Впервые их протестировали в 55 лет, затем – в 61 год.

У людей с высоким уровнем ЛПВП (хорошего холестерина) кратковременная словесная память была лучше, чем у тех, чей уровень данного холестерина был низким.

# ХОРОШИЙ ХОЛЕСТЕРИН – ЛУЧШЕ ПАМЯТЬ

Положительно влияющий на здоровье уровень ЛПВП возможно поддерживать, если:

Регулярно делать физические упражнения

Избавиться от лишнего веса

Перестать курить

Избегать употребления транс-жиров

# УРОКИ ИЗ СИНИХ ЗОН

## 3. Употребляйте пищу, в которой преобладают растительные продукты

бобовые, цельные зерновые, овощи (4-6 порций в день) – краеугольные камни рациона питания, способствующего долгожительству.



# ПРЕИМУЩЕСТВО ВЕГЕТАРИАНЦЕВ

Вегетарианский рацион питания понижает:

общий уровень холестерина, а также уровень ЛПНП

вероятность умереть в результате заболеваний сердца

повышенное кровяное давление

уровень сахара крови при диабете II типа

заболеваемость диабетом II типа

индекс массы тела (ИМТ)

вероятность возникновения рака



# ЕШЬТЕ ОРЕХИ

50 граммов в день пять раз в неделю живут на 2 года дольше



# ЦЕЛЬНАЯ РАСТИТЕЛЬНО-РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА



# УРОКИ ИЗ СИНИХ ЗОН

## 4. Поставьте перед собой цель

Икигай и план *plan de vida* (“то, что придает жизни смысл”, “то, что дает силу и радость каждое утро”).

Наслаждение от деятельности

Чувство удовлетворения от наличия цели или ее достижения

Полная отдача делу

Среди людей, доживших до ста лет, нет брюзгливых, ворчливых

Активная мозговая деятельность (изучение нового языка или игры на музыкальном инструменте)

# ВЕРНЫЙ ВЗГЛЯД НА ЖИЗНЬ

- Умение переключать скорость
- Цель жизни (икигай)



# УРОКИ ИЗ СИНЕЙ ЗОНЫ

## **5. Контролируйте стресс**

Жителей Синих Зон окружает атмосфера совершенного спокойствия

Удалите все лишнее из головы

Отведите время для размышлений

# ВЛИЯНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ

*"Веселое сердце благотворно,  
как врачевство" (Пр. 17:22)*

# УРОКИ ИЗ СИНИХ ЗОН

## 6. Сделайте семью своим приоритетом

Жители Синих Зон наслаждаются семейными традициям

Проводите время вместе



# СЕМЬЯ



# УРОКИ ИЗ СИНИХ ЗОН

## 7. Ведите духовную жизнь

Чем крепче социальные связи, тем лучше здоровье

Отдайте ежедневные стрессы Высшей Силе



# ФАКТОР ВЕРЫ

Вера связана с:

- ✓ общим улучшением здоровья
- ✓ понижением уровня смертности
- ✓ уменьшением тревоги и депрессии
- ✓ нормализацией кровяного давления
- ✓ улучшением качества жизни больных ССЗ и многих видов рака
- ✓ уменьшением употребления алкоголя и наркотиков

Herbert Benson, MD. Timeless healings: The Power and Biology of Belief

# ПОСЕЩЕНИЕ ЦЕРКВИ ОБЛАДАЕТ БЛАГОТВОРНЫМ ВЛИЯНИЕМ

22 исследования из 27 показали связь между посещением религиозных служб и улучшением здоровья.

Богослужения наполнены терапевтическими элементами, такими как музыка, молитва, размышление, чувство товарищества, библейские уроки и эстетика



# ВЕРА РЕЛИГИЯ ЦЕРКОВЬ

Риск смерти снижается на 20%



# ПОСЕЩЕНИЕ ЦЕРКВИ ОБЛАДАЕТ БЛАГОТВОРНЫМ ВЛИЯНИЕМ

<i>Посещение церкви</i>	<b>Возраст при наступлении смерти</b>
Никогда	75 лет
< Меньше раза в неделю	80
Каждую неделю	82
Больше раза в неделю	83

# УРОКИ ИЗ СИНИХ ЗОН

## 8. **Общайтесь с людьми, которые разделяют ваши ценности**

Легче развить здоровую привычку, когда все окружающие также ее имеют



# УРОКИ ИЗ СИНИХ ЗОН

Выберите 2-3 урока из перечисленных выше и работайте над ними.

Практикуйте их 2-3 месяца и они превратятся в прочно укорененные привычки.

Начните с того, что доступнее!



# ПРИНЦИПЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Движение-Движение –Движение

Верный взгляд на жизнь

- ✓ Умение переключать скорость
- ✓ Цель жизни (икигай)

Здоровое питание

- ✓ Преимущественно растительное питание
- ✓ Правило 80% - есть меньше

Социальные связи

- ✓ Семья
- ✓ Чувство принадлежности
- ✓ Церковь/группы





## ПОЛЕЗНЫЕ НАПИТКИ



Смузи, соки, травяные чаи  
и другие полезные  
напитки

Программа по очищению  
организма и избавлению  
от лишнего веса



ДЖОРДЖ ПАМПЛОНА-РОДЖЕР



## ЗДОРОВЫЙ и СИЛЬНЫЙ



Руководство  
по питанию матерей,  
детей и подростков

ДЖОРДЖ ПАМПЛОНА-РОДЖЕР



Алексей Хацинский

## СЕКРЕТЫ здоровья и долголетия

365  
советов  
врача

Доктор  
Джордж Памплон-Роджер

# Приятного аппетита!

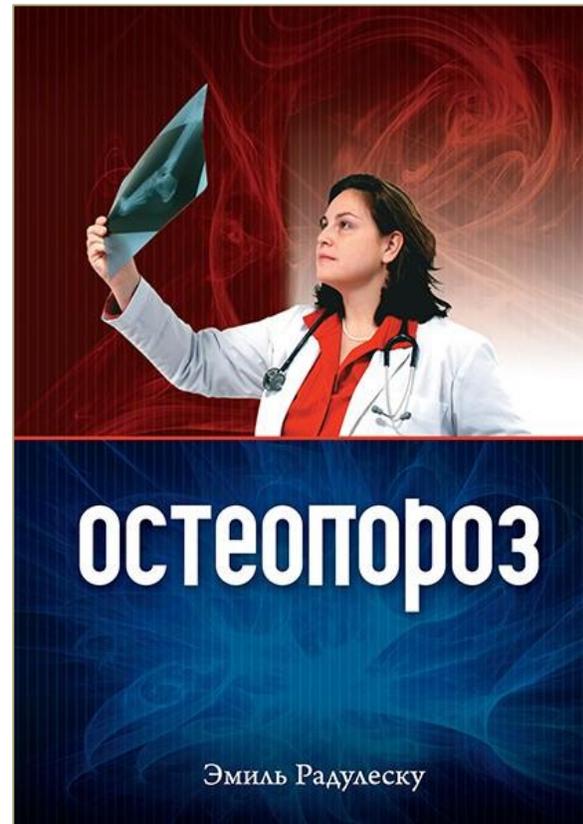


Пища для поддержания з  
и профилактики заболе

ВРЕМЯ  
ПРИНИМАТЬ  
РЕШЕНИЯ! Вернон Фостер



ВРЕМЯ  
ПРИНИМАТЬ  
РЕШЕНИЯ! Ганс Дейль  
Эйлин Ладдингтон



# Формулы ЗДОРОВЬЯ



которые  
могут  
ИЗМЕНИТЬ  
вашу ЖИЗНЬ





**ПУСТЬ ЭТИ СЕКРЕТЫ  
ДОЛГОЛЕТИЯ**

**ПОМОГУТ ВАМ  
УКРЕПИТЬ СВОЙ ИММУНИТЕТ**

**И  
БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ!**