БЕСТСЕЛЪР НА „НЮ ЙОРК ТАЙМС“
Д-Р КРИСТИАН НОРТРЪП
Автор на бестселър №1 в листата на „Ню Йорк Таймс“
14-дневна програма на неостаряващата богиня
ВДЪХНОВЕНИЯ
БОГИНИТЕ
НИКОГА НЕ ОСТАРЯВАТ
Тайната рецепта за блясък, жизненост и благополучие
БОГИНИТЕ НИКОГА НЕ ОСТАРЯВАТ

БОГИНИТЕ НИКОГА НЕ ОСТАРЯВАТ

ТАЙНАТА РЕЦЕПТА ЗА БЛЯСЪК, ЖИЗНЕНОСТ И БЛАГОПОЛУЧИЕ

доктор Кристиан Нортръп

Вдъхновения

Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

Издателство „Вдъхновения“ подкрепя авторските права. Авторското право повишава креативността, поощрява различните гласове, насърчава свободното слово и създава една жива култура. Благодарим ви, че закупихте официално издание на тази книга, както и че спазвате законите за авторското право, като не възпроизвеждате, сканирате или разпространявате без разрешение части от нея под каквато и да е форма. По този начин вие поддържате писателите и позволявате на „Вдъхновения“ да продължава да издава книги за всеки читател.

Информацията, съветите и препоръките в тази книга са предназначени за лична употреба. Те не отменят по никакъв начин професионалния медицински съвет, диагноза или лечение.

„Богините никога не остаряват“ не взема предвид индивидуалните изисквания, заболявания или други особености, които имате. Книгата не е предназначена за самолечение или самодиагностика, особено ако имате конкретни медицински препоръки. За всички индивидуални специфики от здравословен характер молим да се консултирате с лекуващия ви лекар, диетолог, нутрициолог или друг специалист.

Нито авторът, нито издателят носят каквато и да било отговорност за предполагаеми загуби или вреди, възникнали във връзка с предоставените в тази книга информация или препоръки.

GODDESSES NEVER AGE: THE SECRET PRESCRIPTION FOR RADIANCE, VITALITY AND WELLBEING
Copyright © 2015 by Dr Christiane Northrup

© д-р Кристиан Нортръп – автор
© д-р Иванка Петрова – превод
ISBN 978-619-7342-81-9
© „ВДЪХНОВЕНИЯ“, 2024

Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

На неостаряващата богиня, която живее във всяка жена, и на Гея София, самата Земя.

Вдъхновения

Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ 7

ГЛАВА 1. ЗА БОГИНИТЕ ВЪЗРАСТТА НЕ СЪЩЕСТВУВА 16

ГЛАВА 2. БОГИНИТЕ ПОЗНАВАТ СИЛАТА НА УДОВОЛСТВИЕТО 42

ГЛАВА 3. БОГИНИТЕ ИЗПОЛЗВАТ ЛЕЧЕБНАТА СИЛА, КОЯТО ПРИТЕЖАВАТ 71

ГЛАВА 4. БОГИНИТЕ ЗНАЯТ КАК ДА СЕ ГРИЖАТ ЗА ЗДРАВЕТО СИ 102

ГЛАВА 5. БОГИНИТЕ СКЪРБЯТ, ГНЕВЯТ СЕ И ПРОДЪЛЖАВАТ НАПРЕД 148

ГЛАВА 6. БОГИНИТЕ СА ЧУВСТВЕНИ И СЕКСИ 187

ГЛАВА 7. БОГИНИТЕ ОБИЧАТ, БЕЗ ДА ГУБЯТ СЕБЕ СИ 233

ГЛАВА 8. БОГИНИТЕ СЕ НАСЛАЖДАВАТ НА УДОВОЛСТВИЕТО ОТ ХРАНАТА 277

ГЛАВА 9. БОГИНИТЕ СЕ ДВИЖАТ С РАДОСТ 317

ГЛАВА 10. БОГИНИТЕ СА ВЕЛИКОЛЕПНИ 343

ГЛАВА 11. БОГИНИТЕ ОЛИЦЕТВОРЯВАТ БОЖЕСТВЕНОТО 361

ГЛАВА 12. 14-ДНЕВНАТА ПРОГРАМА НА НЕОСТАРЯВАЩИТЕ БОГИНИ 393

ИЗТОЧНИЦИ 428

БЕЛЕЖКИ 436

Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

ВЪВЕДЕНИЕ

Един от моите двайсетинагодишни приятели ми каза: „Момиче, ти си пъзел. Не си млада, не си стара. Не знам какво, по дяволите, си ти. Ти си Нещо Различно. Просто бъди нещо различно. Получава ти се!“.

Тоша Силвър, *автор на Outrageous Openness*

Наскоро отидох в магазин за спортни стоки, за да ми регулират ски автоматите, и продавачът, който очевидно беше по-млад от мен, ме попита на колко съм години. Както изглежда, ако сте над определена възраст, се предполага, че е нужно ски автоматите да са по-хлабави и лесно да освобождават обувката, защото балансът ви се е влошил и падате по-често. Физически активна съм, и то повече, отколкото в по-младите си години, и редовно танцувам аржентинско танго, така че балансът ми е съвсем наред. Казах на продавача, който разглеждаше някаква формула за определяне на степента на коригиране на автоматите: „Просто поставете 40“. Използвам същия подход и с уредите за упраж-

Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

нения. Нямам нужда фитнес уредът да ме гали, сякаш съм крехка стара дама, която може да се нарани, ако бъде предизвикана с по-тежки упражнения. Ако не се чувствам добре, ще спра и ще променя настройките на уреда. Не си позволявам да се чувствам неудобно или засрамена, в случай че трябва да намаля натоварването. И не позволявам разбиранията на другите за това какво означава „40“, „50“, „60“ или което и да е друго число да определят как аз самата виждам себе си.

Когато някой ви попита на колко сте години, сещате ли се изобщо? Или тази подробност е толкова маловажна за вас, че я забравяте, освен ако не наближава „важен“ рожден ден? Годините са просто цифра, а това да не остарявате се състои в това да не приемате идеята, че цифрата определя всичко – от здравословното ви състояние до вашата привлекателност и стойност. На 60 може да сте по-млади, отколкото сте били на 30, защото сте променили отношението си и начина си на живот. За да сте вечно млади, трябва да се противопоставите на наложените схващания какво евентуално означава да си на тази или онази възраст. Това е, простичко казано, никога да не „остарявате“ – да не позволявате да се чувствате така, сякаш най-добрите дни са зад гърба ви и оттук нататък всичко върви само надолу.

Нека да изясня нещо: ние започваме да стареем от момента, в който се появим на бял свят. Но не използваме термина „стареене“ в нашата култура, докато не достигнем петдесетина години, а повечето от нас свързват „стареенето“ с „влошаване“. Истината е, че що се отнася до стареенето, има хора на двайсет години или дори по-млади, които вече показват признаци на „стареене“: влошаване на мускулната маса, нестабилна кръвна захар и загуба на равновесие. Същевременно хора на 70 са в образцово здраве. Според доктор Джоан Верникос, изследовател и бивш директор на Отдела по биологични и медицински науки в щаба на НАСА, която е подготвила 77-годишния Джон Глен да се завърне в космоса, остаряването не е нищо повече от постепенно настъпване на промени в тялото, подобни на тези при безтегловност – същото се случва с тялото ви, когато не ставате от стола си, не се движите, не живеете активен живот и съответно не из-

Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

питвате гравитационното привличане на земята. Остаряването не означава неизбежно влошаване на физическото здраве или превръщането в старомодна личност.

„Богините никога не остаряват" е книга за начин на живот, при който старостта не съществува и възрастта е без значение – нещо, което се случва само когато живеете без страх, че ще паднете или че ще се разпаднете. От много време насам се усеща нуждата от фундаментална промяна в нагласата ни спрямо остаряването. Столетниците са най-бързо нарастващата група от населението на САЩ (увеличават се със 75 000 души годишно).[1] Понастоящем в САЩ има около 53 000 столетници, а до 2050 година те ще бъдат 600 000. Правилно прочетохте: *десет пъти* повече американци ще бъдат на възраст над 100 години след две поколения. Това е просто една част от тенденцията хората да живеят по-дълго в световен мащаб. Ако искате да достигнете дълголетие, сигурна съм, че не бихте желали последните години от живота ви да са белязани от влошено здраве и от мисълта колко сте „стари". Можете да промените бъдещето си от днес, като възприемете ново отношение на неостаряваща жена, което ще ви помогне да процъфтявате физически, емоционално, умствено и духовно.

Остаряването е възможност да увеличите своята стойност и компетентност, тъй като невронните връзки в хипокампуса и целия ви мозък се увеличават, като вплитат в мозъка и тялото ви мъдростта на един добре изживян живот, а това ви позволява да спрете да живеете в страх, че не сте съвършени и ще разочаровате хората. Да живеете като човек, който никога не остарява, означава да живеете смело. Да не позволявате дребните драми в живота да ви разсейват, защото имате достатъчно опит, за да знаете за какво не си струва да се тревожите и кои трябва да са вашите приоритети. Също означава изграждане на различно отношение към времето, което ви позволява да спрете да се страхувате от него или да се опитвате да го изпреварвате. Когато в скорошно проучване хора над 100 години били попитани как са се почувствали при достигането на трицифреното число, първите три отговора били: „благословени", „щастливи" и „изне-

Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

надани“ – изненадани, защото, когато живеете като вечно млади, вие не обръщате внимание на възрастта си, каквато и да е тя.[2]

Душата няма възраст и е израз на божествената женска творческа сила на вселената. Свещеното женско начало традиционно се свързва с тъмнината, тялото, мистерията, плодородието, приемането и първичния бульон* – утробата, в която започва и се отглежда целия живот. Всяка жена е неостаряваща богиня, израз на свещената женствена физическа форма. За съжаление, често забравяме това, тъй като отвсякъде ни заливат наситени с предразсъдъци към старостта културни послания. Трябва да сме по-наясно с негативната нагласа на нашата култура относно остаряването и да положим съзнателни усилия да я променим.

Клиничният невролог Марио Е. Мартинес, психолог, основател на Института за биокогнитивна наука, пише за културните очаквания (или това, което той нарича „културни портали“), които постепенно се налагат във връзка с достигането на определена възраст, например навършването на 30, 50 или 65 години. Доктор Мартинес казва, че винаги трябва да се отказвате от отстъпките за пенсионери, защото те само засилват грешното убеждение, че с остаряването ставате по-крехки, че не можете да работите и че някой трябва да се грижи за вас.[3]

Брат ми наскоро прозря тази истина, когато реши да вземе отстъпка за полет, за да спести 25 долара. На летището трябвало да се реди на втора опашка, за да докаже, че наистина е достигнал определената възраст. В крайна сметка той се почувствал като гражданин втора ръка, което със сигурност не си е струвало спестените 25 долара.

Майка ми, която е почти на 90 години, имаше проблеми, защото не си беше направила рецептурна книжка за предписване на лекарства по Здравна каса. Тя не сметна за нужно да го направи, защото в момента не приема някакви лекарства, нито има планове да започне в бъдеще. Искате ли да прекарате 65-ия си рожден ден в размисли за това какви болести и неразположения е веро-

---

* Първичният бульон е представлявал органична смес в първичния океан, в който вероятно е възникнал и просъществувал животът на Земята в своята най-ранна история. – Бел.пр.

Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

ятно да развиете, за да можете предварително да изберете кой план за лекарства с рецепта ще е подходящ за вас? Защо се създава този изкуствен културен портал, през който се очаква да преминете? Вероятно защото през 19-и век навършването на 65 години е било избрано за достигане на пенсионна възраст, тъй като това е била средната продължителност на живота по онова време. Оттогава статистиките замразяват възрастта за пенсиониране на около 65 (плюс-минус 5) години, но в наше време очакваната продължителност на живота след 65-годишна възраст е 24 години! Така че защо да продължавате да очаквате да се оттеглите на 65-годишна възраст? Или на 75, на 85 или на която и да е възраст?

Ако не се замисляте на колко години сте в момента, тогава годишнина, заболяване, произтичащо от начина на живот на приятел или роднина на същата възраст, или някоя криза в живота ви биха могли да ви накарат да помислите какво да промените, за да остарявате, без здравето ви да се влошава. Много жени се обаждат в радиошоуто ми, за да търсят съвет, защото внезапно са развили автоимунно заболяване, алергии, предраково състояние или рак. Ако не здравна криза ги е извадила извън релси, то тогава е загубата на работата им, прекратена връзка или осъзнаването на някоя илюзия. Понякога ми казват, че току-що са разбрали, че съпругът им им е изневерявал или че техният син или дъщеря има психично заболяване или пък употребява наркотици. Душата ни изпраща много мощни сигнали за събуждане, за да насочи отново вниманието ни в правилна посока.

И разбира се, „промяната", както преди се наричаше менопаузата, е естествена точка на трансформация в живота на жената. Отредено ни е да започнем живота си наново след последната ни менструация, която се явява нещо като биологичен маркер. Тялото ни го знае дори когато умът ни не го осъзнава. Когато все още активно практикувах медицина, брилянтни жени професионалисти идваха да им правя изследвания за бременност и когато им казвах, че резултатите са положителни, те заявяваха: „Не мога да повярвам! Как се е случило?". Повярвайте ми, всички те бяха наясно с контрацепцията и фертилния цикъл на тялото. Прос-

Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

то отричаха несъзнателната си необходимост да претърпят драматична промяна – необходимост, която ги караше да бъдат небрежни по отношение на използването на предпазни средства. Колко по-лесно е, когато осъзнаем желанието да родим нещо ново и си спомним, че има много други начини да го направим, без непременно да раждаме друго дете.

Когато навлязат в перименопаузата, или прехода към менопауза, който обикновено продължава от 6 до 12 години, много жени осъзнават, че вече не желаят да задържат мечтите си и да живеят според това, което другите около тях искат. Може би изпитвате натрапчивото чувство, че трябва да смените кариерата си, да се преместите на ново място, да прекратите връзка или да изследвате сексуалността си по нов начин. Обърнете внимание на този копнеж. Творческите ви сокове бликат! Силата на живота преминава през вас. Новият живот, който раждате, трябва да включва вашия собствен.

Или може би все още не осъзнавате желанието си за промени. Естественото изместване на фокуса, което жените изпитват, често може да се появи неочаквано – точно както се случва при перименопаузата. Една жена, с която говорих, сподели, че първата ѝ гореща вълна е била толкова неочаквана и силна, че се е скарала на съпруга си, тъй като си е помислила, че ѝ е дал кафе с кофеин вместо безкофеиново – предположила, че това е причинило усещането. Когато ѝ казал: „Може би имаш горещи вълни. Не си ли около тази възраст?“, тя смаяно млъкнала. Жените често не мислят за перименопаузата, докато самите те не навлязат в нея или докато това не се случи с тяхна приятелка или сестра на същата възраст. *„Достигнах ли вече тази възраст?* – чудят се те. – *Наистина ли?“* А след това се питат: *„Какво означава това за мен? Какво ще създам през следващата глава от моя живот? В какво се превръщам?“.*

Това, в което се превръщате, е могъщата, чувствена, плодородна, неостаряваща богиня, която винаги е трябвало да бъдете – израз на божествената женствена жизнена сила, необременена от очакванията на другите, заради които сте прекалено свита, предпазлива и живеете в страх да не разстроите някого. Вие сте

Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

в процес на откриване на своето неостаряващо аз като богиня, а богините могат по много начини да изразяват креативността си и да изпитват удоволствие в живота – от това да се чувстват добре в тялото си и да преоткриват своята сексуалност до започването на нова връзка, проект или начин на живот.

„Богините никога не остаряват" е книга за жени на всякаква възраст, които се наслаждават на живота си днес и са нетърпеливи да научат как животът може да стане дори по-добър в бъдеще. Не исках да пиша здравна книга за жени, с която да ги накарам да се страхуват от остаряването и единствено да им покажа как да се подготвят за всяко ужасно нещо, което може да им се случи – от проблеми с гърдите до заболявания на сърцето или матката. Не исках да разделям женското тяло на парчета и да казвам на жените да използват определени десет съвета, за да се уверят, че някое парче няма да се разпадне или пък че нещо в системата няма да се обърка. Моят подход към опазването на здравето е съвсем друг. Ако искате конкретни съвети за това как да имате здрави гърди, как да подхранвате тялото си с питателни, здравословни храни и как да поддържате чудесния си вид година след година, ще ги намерите в тази книга. Но тук ще намерите и идеи, които ще ви предизвикат да се откажете от митовете за жените и взаимоотношенията помежду им, за тялото ни и за земята – митове, които жените са възприели като истини, които ги състаряват.

Всъщност „Богините никога не остаряват" е създадена, за да ви помогне да се освободите от стария си начин на мислене и да възприемете изцяло нова концепция за живота. Имам предвид, да научите как да се съсредоточите върху всичко, което се отразява добре на вашето тяло, и как да въплътите баланс и здраве независимо от вашето здравословно и физическо състояние в момента – дори ако вече имате хронично заболяване. Без значение каква е диагнозата ви, подходът в тази книга може да подпомогне вашето изцеление. Глава 1 развенчава митовете за стареенето и ви помага да разберете какво означава да сте богини и да не остарявате. Факт е, че нашето тяло е свързано с мислите и емоциите ни. То не съществува отделно от планетата Земя,

Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

нашата велика майка, или от небето и звездите. Осъзнаването на тази истина ще ви помогне да разберете защо е толкова важно да се освободите от токсичните вярвания и чувства, които ви пречат да се радвате на оптимално здраве и благополучие. И тъй като първото нещо, което можете да направите за здравето си, е да живеете изпълнен с удоволствие и радост живот – Глава 2 в тази книга е посветена на тази тема.

В Глави 3 и 4 ще ви покажа една много различна гледна точка за обичайните притеснения, които жените изпитват по отношение на тялото и физическото си здраве, когато достигнат менопаузата и периода след нея. В Глава 5 ще научите как да се освободите от стари емоции, които могат да причинят заболявания: мъка, гняв и срам. Глава 6 ще ви помогне да възвърнете своята сексуалност – естествено заложената във всяка жена природа на Афродита – така че да спрете да мислите, че не сте секси просто защото нямате тяло на стройна 22-годишна девойка. В Глава 7 ще продължите да се освобождавате от токсичните емоции, като се отърсите от срама и перфекционизма, които влияят на връзката ви както с вас самите, така и с важните хора в живота ви. Глава 8 е за новата връзка, която ще изградите с храната и тялото си, докато се примирявате с коремчето си, а Глава 9 е посветена на това как да се движите с радост, вместо да се насилвате да „тренирате". Глава 10 ще ви научи не само да виждате красотата в себе си, но и как да я подчертавате и поддържате с увереност, ако искате да промените начина, по който изглеждате. А в Глава 11 ще получите насоки как да се вслушвате в мъдростта си на богиня и в сигналите от своя фино усъвършенстван детектор за глупости. Освен това ще разберете как да изградите нова връзка със земята и нейните обитатели, докато окончателно встъпвате в новото си аз като неостаряваща богиня. И накрая, в Глава 12, ще получите практичен шаблон за прилагане на идеите в тази книга чрез 14-дневната Програма за неостаряващи богини, а след това ще намерите и списък с полезни идеи за поддържане на богинята в себе си.

И така, ето ви на кръстопът, където трябва да вземете решение какъв ще бъде животът ви през следващите години.

Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

Фактът, че в момента четете тази книга, е абсолютно доказателство, че богинята във вас би искала да ѝ позволите да поеме контрола сега. Казвам това с голяма увереност, защото съм живяла достатъчно дълго, за да знам, че съвпаденията в този живот не са случайни. Ако нямахте сериозни намерения да промените подхода си към живота, нямаше да сте тук с мен точно сега.

Какво избирате – да остарявате с удоволствие или да се влошавате с възрастта? Ще се придържате ли към старите разбирания, че трябва да водите битки с тялото си, за да го накарате да се държи както трябва и да изглежда така, както вие желаете? Ще продължите ли да поставяте нуждите на другите пред своите собствени и да се тъпчете с преработени храни, захар, кофеин, безпокойство и чист инат? Или ще се отклоните от пътя, който води до болести, слабост и влошено качество на живот, и ще започнете да живеете наистина смело?

Не трябва да се страхувате от старостта. Това не е антиейджинг* книга, предназначена да ви снабди с оръжия във войната с остаряването – така или иначе метафората с войната не е подходяща за случая. Всеки път, когато заемате враждебна позиция към нещо, само увеличавате силата му. Вместо да се страхувате от остаряването и да му оказвате съпротива, просто се позовете на магическия принцип, според който да знаете истинското име на нещо, означава власт – не над него, а с него, както казва американската феминистка и авторка Стархоук. Тогава можете да се превърнете в неутрализираща сила. Можете да превърнете остаряването в съвсем различно преживяване. И вече няма да сте нито стари, нито млади. Ще бъдете „нещо изключително“: неостаряваща богиня.

---

* От английски antiaging – против остаряването. – Бел.р.

Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

ГЛАВА 1

ЗА БОГИНИТЕ ВЪЗРАСТТА НЕ СЪЩЕСТВУВА

Ние не сме поддръжници на продължителния живот. Ние сме привърженици на изпълнения с радост живот, а дълголетието произхожда от радостта. Не измерваме успешно изживения живот според продължителността му, а според преживените радости.

Ейбрахам

Макар да е на почти 90 години, майка ми все още обича да шофира. Поне веднъж седмично тя умело направлява тракторната си косачка в маневри между насажденията върху трите декара земя около имота си. Зад волана на своя кемпер тя успешно си проправя път по улиците на Бостън, за да се срещне с мен за вечеря. Преди няколко години мама прекоси целите Съединени щати с кемпера, заедно с приятелката си Ан, която беше малко по-възрастна от нея (и която наскоро почина на 91-годишна възраст). Искаха да видят секвоите. Въобще не се притесняваха да преночуват на някой къмпинг. Предпочитам да отстъпя косенето на ливада-

Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

та и тежкия трафик на някого другиго, но знам, че когато съм на възрастта на майка ми, ще съм също толкова активна. С майка ми сме много различни, но въпреки това тя е моят модел за подражание що се отнася до това как да изживеем пълноценно живота си с чувство на радост и много приключения. От нея научих колко е важно да съм физически активна и да се грижа за тялото си, за да мога да прекарам по-късните етапи от живота си, като правя това, което ми харесва, вместо да се боря със следващи една след друга здравословни кризи. Ако цитирам Естер Хикс и Ейбрахам, моята формула за по-късните ми години е „щастливи, здрави, мъртви".[1] Не сте обречени да прекарате последните си месеци на този свят с тръбичка в носа. Историята може да бъде написана по различен начин!

Като лекар и обучител по здравни въпроси знам, че човек може да сведе до минимум риска от появата на дегенеративни заболявания и преждевременно стареене, ако поддържа правилен начин на живот. Не трябва да възприемате здравето като временна отсрочка. То ви се полага *по рождение*. Не е нужно да сте постоянно нащрек и да се тревожите, че тялото ви може да ви предаде всеки момент. Вместо това можете да възобновите естествената хармонична връзка с вашето тяло и всеки ден да сте здрави, доволни и щастливи. Така ще се чувствате като богини, вечно млади и жизнени, а тялото и духът ви ще го отразяват.

КЛЕТЪЧНО СТАРЕЕНЕ, КЛЕТЪЧНО ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Макар повечето хора да не го осъзнават, тялото постоянно се самообновява. Клетките редовно се презареждат. Старите клетки умират, а на тяхно място се появяват нови. Органът, който се възстановява най-бързо, е кожата, но и другите органи го правят. Физическото ви тяло не е същото, каквото е било само преди няколко години. Всяка клетка е подменена.

В известен смисъл имаме срок на годност. Структурите на върховете на нашите хромозоми, наречени теломери, които

Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

са като фитилчето на пръчка динамит, стават по-къси с всяко следващо делене на клетките. Когато фитилчето е твърде късо, клетките спират да се делят и умират. Но има начин това скъсяване на теломерите да се забави. Изследванията показват, че ензим, наречен теломераза, ги поправя и ги удължава леко, което ни дава надежда, че имаме силата действително да спрем стареенето, като подобрим способността си да възстановяваме и удължаваме нашите теломери.[2] Медитацията за постигане на осъзнатост (майндфулнес медитацията), упражненията и промяната в мисленето се разкриват като обещаващи средства за забавяне на процеса на стареене.[3] Проучвания на изследователи като Ричард Дейвидсън от университета на Уисконсин показват, че медитативните практики пренастройват мозъка, което води до по-силен имунитет[4] и повишена способност за справяне със стреса и емоциите.[5]

Освен това едно наскоро приключило широко изследване, което в продължение на осем години проследява живота на хора над 50 години, показва, че само един час умерено интензивни упражнения седмично може да намали риска от развитие на хронични заболявания до седем пъти. За умерено упражнение считаме танцуването, миенето на колата или разходката един час седмично. И дори хората, водили заседнал живот до началото на изследването, показват резултати, подобни на тези при спортувалите през цялото време.[6] Така че, ако искате жизнени нови клетки в тялото си, подхранвайте ги, като изберете здравословен начин на живот, който включва поддържане на положително отношение към самите себе си, към вашето благополучие и стойността ви като хора.

Именно клетъчното разграждане предизвиква физическите промени, които свързваме със стареенето – от бръчки до леки болки и неразположения. До голяма степен физическият упадък на организма се дължи на натрупването на токсини, което води до влошено здраве и увреждане както на клетките, така и на тъканите и органите. Ефектът от това натрупване на токсини в тялото се подсилва от развитието на плътна фасция, т.е. образуването на белези от съединителна тъкан, причинени от физи-

Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

чески, емоционален и психически стрес (подробности по този въпрос по-нататък в книгата). И както споменах в предговора, прекарването на твърде много време в седнало и легнало положение ускорява процеса на стареене. Ето защо трябва редовно да се движите и да усещате гравитационното притегляне на земята чрез ходене, бутане, дърпане и други движения. Една от причините, поради които движението е жизненоважно, е, че ако не седите по цял ден, телесните течности могат по-лесно да пренасят токсините към органите, които ги обработват. Всъщност продължителното седене влошава състояния като уринарната инконтиненция (както и еректилната дисфункция – причина, поради която мъжете също трябва да се движат). Ако токсините в тялото не се преработват, настъпва разпад на клетките.

В храната и в околната среда се съдържат токсини, които трябва да се стараем да избягваме, но голяма част от токсините, допринасящи за процеса на стареене, се произвеждат в нашето собствено тяло. Хормоните на стреса, като кортизол и адреналин, са предназначени да бъдат използвани от тялото в случай на непосредствена физическа заплаха. Те мигновено ни зареждат с енергия, за да побегнем да се спасяваме или за да се мобилизираме да се борим за живота си. Когато нивата на тези хормони са постоянно завишени в организма поради непрекъснат емоционален и физически стрес, те причиняват възпаление на клетките и това е основната причина за всички хронични и дегенеративни заболявания, включително рак.

Мой приятел имаше спешна нужда от медицинска помощ и аз го заведох в болницата, като останах до него часове наред, докато лекарите и сестрите го преглеждаха и му правеха кръвни изследвания. Всичките му резултати бяха в норма и след няколко дълги стресиращи часа в спешното отделение той беше изпратен у дома с предписание да приема обезболяващи. На следващата сутрин аз бях качила към килограм и половина. Тялото ми задържаше вода като част от възпалителния процес, който се опитваше да намали количеството кортизол и адреналин в организма ми, останали от преживения стрес през предишния ден. С течение на времето влиянието на емоционалните и физическите стре-

Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

сови фактори, като влошеното качество на съня, може да се окаже толкова силно, че да ни накара да напълняваме и да задържаме качените килограми чрез забавяне на метаболизма. Както изтъква Колет Барон-Рийд в книгата си *Weight Loss for People Who Feel Too Much* (Harmony, 2013), в известен смисъл много жени носят тежестта на света върху плещите си, като поемат и изживяват емоционалния стрес на хората около себе си.

Оксидативният стрес е друг процес, който с течение на времето унищожава тялото ни. Свободните радикали, отделящи се като вторичен продукт по време на метаболитните процеси в нашите клетки, са молекули, на които им липсват електрони, и те се придвижват из организма, за да търсят клетки, от които могат да ги извлекат. Така увреждат клетките, които на свой ред се отправят в търсене на електрони, за да възстановят стабилността си. Ако тялото не разполага с достатъчно антиоксиданти, които да се борят с нанесените от свободните радикали щети, то в крайна сметка няма да успява да се обновява.

Възпалението и оксидативният стрес се изострят, когато човек посяга към сладки храни, носещи само временно облекчение при състояния като безпокойство, гняв, тъга, болка и недоволство. Изключение правят пресните плодове, които съдържат фибри, много хранителни вещества и антиоксиданти. Вероятно обаче не давите мъката си, като се нахвърлите на купа с прясно набрани боровинки. Храните, които консумираме при стрес, обикновено са с високо съдържание на рафинирана захар и/или мазнини. Тези храни не съдържат протеини или фибри, които биха забавили биохимичния ефект на захарта върху тялото. Бързата енергия от захарта може да ви накара да се почувствате по-добре за момента, но бонбонът, кексът или чашата вино могат да повишат инсулина ви и това да причини увреждане на LDL холестерола (липопротеини с ниска плътност), или така наречения „лош холестерол". Лепкавият повреден LDL се движи през кръвоносните ви съдове и предизвиква развитието на възпаления, докато не започне да се натрупва по стените и да образува плака, която нарушава еластичността им и в крайна сметка увеличава риска от алцхаймер, диабет, артрит, инфаркт и инсулт. В допълнение,

Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

гликемичният стрес от дори леко завишените нива на кръвната захар води до освобождаване на предизвикващи възпалителни реакции химикали, като цитокините, които се отделят от имунните клетки при наличието на условия за възпалителен процес и също увреждат стените на кръвоносните съдове.

Излишната висцерална мазнина (коремна мазнина) също причинява възпаление, което е в основата на болките, каращи ви да се откажете от вечерната разходка и вместо това да се настаните на дивана с купа сладолед. Поглъщането на рафинирани захари освобождава бета-ендорфин, който носи временно облекчение, като притъпява болката, но привикването към захарта и заседналият начин на живот ни завъртат в порочен кръг, изпълнен с възпаления и окисляване на организма. Този заоблен корем не се дължи на възрастта, а на консумацията на захар и на възпалението, което ви застига. Той е знак, че трябва да се преродите в новото си аз: неостаряваща богиня, която изпитва толкова голяма наслада от живота, че малки временни удоволствия, като захарта и алкохола, не могат да я изкушат.

И докато ефектите на стареенето, причинени от редовната консумация на алкохол, се виждат с просто око, голяма част от щетите всъщност се случват по-дълбоко в тялото. Пътищата в мозъка, които спомагат за обработката на допамина (естествено средство за облекчаване на болката и създател на удоволствие), спират да функционират правилно. С течение на времето започвате да се чувствате по-зле трезви, отколкото сте се чувствали, преди навикът да пиете редовно да се наложи. „Само една чаша" бира или вино подобрява временно настроението и осигурява краткотрайно усещане за благополучие, но след това цикълът започва отначало. Е, консумирането на нещо сладко или на малко алкохол от време на време няма да ви убие. Всъщност здравословните ритуали, които включват удоволствия като хапване на качествен черен шоколад или отпиване от чаша хубаво вино, са част от добрия живот. Но безхаберното преяждане като начин за облекчаване на болката, от която се опитвате да избягате, е съвсем друго нещо. Захар ли искате наистина, или по-сладък живот? Духа в бутилката с водка ли

Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

търсите, или копнеете да намерите истинския Дух? Опитвате ли се да заглушите болката, като потискате „неудобните" трудни чувства? Много по-добре е да се пречистите от тях и да ги пуснете, за да можете, подобно на щастливо двегодишно дете, да изпитвате постоянна радост! Пречистването е прекрасно. Детоксикацията подхранва доброто здраве и ни напомня колко е хубаво да изхвърлим боклука от организма си и да се върнем към естественото си състояние на цветущо здраве. Повечето от нас обаче пристъпват към детоксикацията, сякаш е самоналожено наказание за това, че са „лоши", а не това е отношението, което се очаква от безсмъртен. Съпътстващата мисъл обикновено е нещо от сорта: *„Бях „лоша" и ядох твърде много лакомства по празниците, така че трябва да се накажа с изтощителна детоксикация"*. Не е нужно да правите четиридневно пречистване, което води до мигрена и грипоподобни симптоми. Може просто да започнете процеса на връщане към чисто хранене и приятен начин на живот, като сте наясно, че е възможно да се почувствате като леко болни за няколко дни, докато всички тези токсини си проправят път навън от тялото ви. Докато изпитвате това леко неразположение, може с нетърпение да очаквате прехода от усещания като подуване, болка и липса на енергия обратно към това да се чувствате отново жизнени. Освободете се от концепцията за детоксикацията като наказание и вместо това се съсредоточете върху удоволствието да се грижите за себе си, като се съобразявате с нуждите си и консумирате пресни здравословни храни. Помислете колко хубаво е да се захванете с подреждането на разхвърляно чекмедже или килер – и след това да се насладите на разчистеното пространство. Същото се случва в тялото ви, когато изчистите мръсотията.

Всички боклучави храни, които ядете, и всички съсипващи здравето навици, които постоянно присъстват в живота ви, ще вземат своето, ако не признаете, че е време наистина да се погрижите за себе си и да се заобичате достатъчно, за да загърбите подхранвания от адреналин живот. Тогава ще откриете, че имате много повече контрол върху здравето си, отколкото сте смятали преди. Геронтологът доктор Майкъл Ф. Ройзен е направил

Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

изследване, според което можете да удължите живота си и да подобрите качеството му, като възприемете положителна нагласа и дори просто почиствате зъбите си с конец.[7] Някои от промените вероятно ще ви се сторят трудни, докато се опитвате да развиете нови навици и да впишете нови дейности в натоварения си график, но ползите могат да бъдат изключителни.

КРАЙ НА ПРОЯВИТЕ НА СТАРОСТ

Всеки човек иска продължителността на здравето му да е същата като продължителността на живота му. Много жени не просто се притесняват да загубят здравето, издръжливостта или външния си вид, а също така се страхуват и от деменцията, която се изразява във физическия упадък на мозъка. Постоянно се изнасят плашещи доклади колко много възрастни хора, които иначе са в добро физическо здраве, са с нарушени когнитивни функции или са развили алцхаймер. Това, което не е толкова очевидно, е, че можем да направим много промени в начина си на живот, за да съхраним здравето на мозъка си. В момента се провеждат доста изследвания на деменцията, но вместо да чакате появата на лечение, защо просто не започнете да водите начин на живот, който би я предотвратил?

Това, което обикновено наричаме стрес – умствен, физически, емоционален или духовен, всъщност е състояние, създаващо възпалителни химикали в мозъка и тялото, а те на свой ред водят до влошаване на паметта. Независимо от причината за появата му – твърде много захар в диетата, хронично безпокойство или липса на сън, стресът е в основата на клетъчната дегенерация. За щастие, вие имате способността да промените това. Можете да намерите информация как да „управлявате" стреса, но само четенето и намерението да започнете да управлявате стреса си някой ден, няма да променят нищо. Нуждаете се от ежедневни здравословни практики, които повишават имунитета, понижават нивата на кортизол и възпалението, поддържат здравето на мозъка и ви карат да излъчвате здраве и радост. Тези практики могат да включват редовно движение, системно

Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

изправяне от седнало положение през целия ден, наслаждаване на храната с добри приятели, танци, дишане с пълни гърди, разтягане на фасцията (съединителната тъкан) чрез йога или други практики, успокояване на емоциите ви и на дейността на ума ви чрез медитация, приемане на антиоксидантни добавки или нещо друго. Има и много други начини за подобряване на здравето на мозъка (повече за тях по-нататък).

Ако откриете, че стоите в средата на стаята и се чудите къде е мобилният ви телефон, моля, не си казвайте: „Чувствам се стара". Нарушението на когнитивните функции не е нормален етап от остаряването. Това, което вероятно изпитвате, е умствено претоварване от опитите да се справяте с твърде много задачи и от липсата на достатъчно качествен сън (повече за това също по-нататък). Думите притежават огромна сила. Не си внушавайте, че мозъкът ви става на пихтия само защото сте над 40! Възприемете здравословен начин на мислене, който ви кара да се чувствате вечно млади, за да можете да програмирате клетките си също да бъдат неостаряващи и здрави.

НАЧИН НА МИСЛЕНЕ, КОЙТО ВИ КАРА ДА СЕ ЧУВСТВАТЕ ВЕЧНО МЛАДИ

Умствените навици играят огромна роля за нашето здраве и дълголетие. Известното дългосрочно проучване на остаряването и пенсионирането в Охайо (OLSAR), проведено от геронтолога и епидемиолог професор Бека Леви, установява, че хората с положително отношение към остаряването живеят средно седем години и половина по-дълго от тези, на които този начин на мислене не е присъщ. Всъщност начинът, по който хората възприемат стареенето, има по-голям ефект, положителен или отрицателен, върху здравето и дълголетието, отколкото ниският холестерол и нормалното кръвно налягане (които увеличават дълголетието с четири години) или ниският индекс на телесна маса (ИТМ). Позитивното мислене има по-голям ефект дори от въздържанието от тютюнопушене (което добавя три години към живота ви).[8]

Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

С други думи, вярата в положителните аспекти на стареенето оказва силно влияние върху вашия организъм, а оттам и върху оцеляването ви. Ако тази информация беше лекарство, би било неетично да не се предписва! Проведено е и друго проучване с хора на възраст между 60 и 90 години, за да се определи тяхното „време на размах", тоест времето, в което при ходене стъпалото няма контакт със земята. Този показател спомага за определяне на равновесието и може да даде индикация за това кога човек започва да губи стабилност. В началото на изследването е измерено времето за размах и на двете групи, за да се установят изходните стойности. След това субектите играят на проста, но непозната за тях компютърна игра, като играта на първата група съдържа подсъзнателни положителни послания, като „мъдър", „проницателен" и „завършен", а при втората група се срещат подсъзнателни негативни послания, като „сенилен", „зависим" и „болен". След приключване на играта при участниците от втората група се установява намалено време за размах. Те се движат точно като „сенилни", „зависими" и „болни". Резултатите при другата група показват точно обратното. Трансформацията, изглежда, се дължи единствено на техните подсъзнателни мисли и на непосредствения ефект от тези мисли върху телесните им функции.[9]

Колко силно вкоренена е нашата нагласа към остаряването? В своята книга *Mindfulness* (Addison-Wesley, 1989) Елън Лангер, професор от Харвард, разказва как е провела известното си проучване сред група мъже на възраст между 70 и 80 години. Тези мъже живели известно време така, сякаш са се върнали в 50-те години на миналия век, когато са били в разцвета на силите си: гледали телевизионни предавания от онези времена, на стените около тях били закачени техни снимки от младостта им, четели списания от този период и т.н. Контролната група живяла далеч от ежедневието си, но без никакви напомняния какъв е бил животът на участниците в нея в младостта им. Преди да започне изследването слухът, кръвното налягане, зрението и белодробната функция на мъжете били изследвани. Направени им били и снимки. Изследванията били повторени след две седмици. Мъжете, кои-

Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

БЕСТСЕЛЪР НА „НЮ ЙОРК ТАЙМС“
Д-Р КРИСТИАН НОРТРЪП
Автор на бестселър №1 в листата на „Ню Йорк Таймс“
14-дневна програма на неостаряващата богиня
ВДЪХНОВЕНИЕ
БОГИНИТЕ
НИКОГА НЕ ОСТАРЯВАТ
Тайната рецепта за блясък, жизненост и благополучие
БОГИНИТЕ НИКОГА НЕ ОСТАРЯВАТ

Купи тук