

УДК 613
ББК 51.2
Ф76

Редактор Е. Лозовик

Фоменко А. Н.

Ф76 Фокус на жизнь : Научный подход к продлению молодости и сохранению здоровья / Андрей Фоменко. — М. : Альпина ПРО, 2021. — 528 с.

ISBN 978-5-907394-82-7

Эта книга — размышление о том, сколько действительно может прожить человек, если воспользуется неисчислимыми внутренними ресурсами, заложенными в организм с рождения. По мнению автора, мешают раскрытию потенциала не только нездоровые привычки, но также страх перед смертью и распространенные стереотипы о старении. Опираясь на опыт многочисленных исследований и примеры реальных долгожителей, автор рассказывает, как с помощью различных практик, положительного настроя, упражнений и соответствующего поведения запускать цепочку оздоровительных процессов. И тем самым доказывает, что замедление процесса старения и продление жизни — реальность, доступная каждому человеку.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 613
ББК 51.2

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

ISBN 978-5-907394-82-7

© А. Фоменко, 2021
© ООО «Альпина ПРО», 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	6
Раздел I. Психологические барьеры и установки	14
Часть I. Отрицание смерти	18
Глава 1. Смерть — это то, что случится не с нами	18
Глава 2. Теория управления страхом смерти	23
Глава 3. Страх смерти — убийца жизни или источник силы?	28
Глава 4. Что мы находим, побеждая страх смерти	31
Часть II. Стереотипы о старении и продолжительности жизни	42
Глава 1. Мы свое отжили: откуда взялись стереотипы о старении	42
Глава 2. Самореализующиеся пророчества — как они работают	52
Глава 3. Интроекции: скрытые ловушки нашего разума	60
Глава 4. Ментальные модели: какой образ старения живет в вашем сознании	66
Глава 5. Как перепрограммировать мозг на здоровую долгую жизнь	71
Глава 6. Ваша жизнь — ваша программа счастья	76
Раздел II. Внутренние ресурсы	80
Часть I. Как гены влияют на нас и что мы можем с этим сделать	84
Глава 1. Как работают гены	86
Глава 2. Эпигенетика: нам дана власть, о которой мы и не предполагали	93
Глава 3. Включаем правильные гены!	98

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть II. Сила мышления	116
Глава 1. Принципы работы мозга.....	118
Глава 2. Большие ожидания и вера в исцеление: что такое эффект плацебо.....	134
Глава 3. Мысли, которые исцеляют: о самовнушении.....	146
Глава 4. Позитивное мышление	156
Глава 5. Осознанность расширяет границы возраста.....	172
Глава 6. На что способна визуализация	186
Глава 7. Разбираемся в преимуществах медитации	199
Глава 8. «Качаем» мозг: какие упражнения для ума помогут жить дольше и лучше.....	214
Часть III. Телесное здоровье	226
Глава 1. Питание: из чего мы строим наше тело	228
Глава 2. Микробиом: как полезные бактерии помогают бороться со старением?.....	241
Глава 3. Что лучше — быстрый или медленный? Как связаны старение и скорость метаболизма?	249
Глава 4. Гармония молодости связана с гормонами: как повлиять на эндокринную систему, чтобы остановить старение	262
Глава 5. Вопреки менопаузе: как образ жизни помогает обмануть гормоны.....	271
Глава 6. Эпифиз — центр управления молодостью	280
Глава 7. Как спать, чтобы жить дольше.....	286
Глава 8. Иммуитет и старение	300
Глава 9. Правильное дыхание — ключ к активному долголетию	308
Глава 10. Гормезис и горметины: когда стресс приносит пользу	327
Глава 11. Секс vs старение.....	333
Глава 12. В движении — жизнь	344
Глава 13. Преодоление зависимости.....	351

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть IV. Социальная среда	362
Глава 1. Социальные связи и здоровье	363
Глава 2. Последствия одиночества и социальной изоляции	371
Глава 3. Как образование, доходы и работа влияют на продолжительность жизни	376
Часть V. Окружающая среда	386
Глава 1. Экология и человек. Практика детоксикации	387
Глава 2. Каким должен быть дом потенциального долгожителя? Практика детоксикации (окончание)	394
Глава 3. Целебная сила природы: зеленые зоны, фракталы и японская философия	405
Закключение. Наша цель — жить дольше	424
Раздел III. 100 советов для тех, кто хочет стать долгожителем	426
Вместо заключения: Эволюционная теория старения	456
Послесловие	468
Список литературы	472