

САМОЕ ЗДОРОВОЕ МЕСТО НА ЗЕМЛЕ

Япония, Окинава: этот остров японского архипелага называют ещё «Земля бессмертных» – здесь живёт в шесть раз больше долгожителей, чем в большинстве развитых стран мира. Metro решило съездить туда и узнать почему.

ТЕКСТ: ДЖОРДАН ПУИЛЬ



«Если бы американцы жили так же долго, как жители Окинавы, то 80% клиник по лечению сердечно-сосудистых заболеваний, 30% центров для раковых больных и многие дома престарелых закрылись бы», – говорит доктор Макото Сузуки. Здесь, в столице Окинавы Нахе, находится кабинет 83-летнего врача. Повсюду белые картонные папки, а напротив входа – морозильная камера. «Я храню там кровь и образцы ДНК всех долгожителей. Это бесценное сокровище».

Для тех, кто ищет секреты долголетия, медицинская история Окинавы – на вес золота. На япон-

СТАРИКИ ЗДЕСЬ ОБЫЧНО ОЧЕНЬ ЗАНЯТЫ. ОНИ ПРОСЫПАЮТСЯ С ЧУВСТВОМ СОБСТВЕННОЙ НУЖНОСТИ

ском архипелаге, который ещё называют «голубой зоной», людей, достигших возраста ста лет, больше, чем где бы то ни было – 740 на население 1,3 млн. Это почти

в шесть раз больше, чем в самых благополучных странах мира.

Сузуки приехал сюда 40 лет

назад из Токио (в 2000 км отсюда), чтобы изучить секрет долголетия местных жителей. «Я был поражён, увидев здесь столько сильных, здоровых и независимых

пожилых людей, живущих в своих собственных домах. И начал исследование», – говорит Сузуки, основатель исследовательского центра по вопросам долголетия в Международном университете Окинавы.

Прежде всего ключевую роль в долголетию здесь играют естественный образ жизни и природа. «Не генетика делает их такими особенными, а окружающая среда», – говорит Сузуки, который наблюдал 675 долгожителей в округе. «К примеру, продолжительность жизни уроженцев Оки-

навы, проживающих в Бразилии, в среднем на 17 лет короче, чем у тех, кто живёт на родине». Демографы отмечают, что многие жители Окинавы занимаются тай-чи, народными танцами и садоводством.

Само собой, питание не менее важно. Пожилые люди здесь любят готовить, не употребляют красное мясо, предпочитая ему морепродукты и мозоку – высокопитательную некалорийную водоросль. «Люди должны избегать всех продуктов, позиционирующихся как anti-age. Они бесполезны, а в некоторых случаях даже вредны», – говорит Сузуки.

«Но чтобы жить в «стиле Окинавы», есть вещи, ещё более важные, чем питание», – отмечает он. Врач называет это «пятью факторами»: самостоятельность (способность ухаживать за собой и жить независимо от других), постоянная физическая активность, а также умственное, социальное и духовное здоровье. «Вы могли бы заметить, что старики здесь обычно очень заняты. Они просыпаются с чувством собственной нужности, делают полезные вещи для своего сообщества – например, идут в храм и молятся за успех своих внуков на экзамене».

Однако наследие долголетия Окинавы под угрозой: различия в продолжительности жизни на архипелаге и в остальной Японии сужаются, и Сузуки винит во всём смену образа жизни. «Молодые здесь не хотят заниматься садоводством, – говорит Сузуки. – Они живут в съёмных квартирах и даже не общаются с соседями».

«А ещё... гамбургер стоит всего 100 йен (1 доллар). Это дешевле, чем традиционный суп с лапшой на Окинаве. Мало кто может устоять».

ФОТО: ДЖОРДАН ПУИЛЬ

83-ЛЕТНИЙ ШИМА БУКУРО – ОДИН ИЗ ВЕТЕРАНОВ БЕЙСБОЛА НА ОКИАВЕ: «МЫ СОБИРАЕМСЯ ТРИЖДЫ В НЕДЕЛЮ, ЧТОБЫ ПОИГРАТЬ В БЕЙСБОЛ. ЕДИНСТВЕННЫЙ КРИТЕРИЙ ОТБОРА В НАШЕЙ КОМАНДЕ – ВОЗРАСТ. ВАМ ДОЛЖНО БЫТЬ НЕ МЕНЬШЕ 60 ЛЕТ!»

89-ЛЕТНИЙ ПОЛИТИК ИЗ ОКИАВЫ НЕ ЗНАЕТ ОТДЫХА

В 90-Х МАСАХИДЭ ОТА УЖЕ УСПЕЛ ОТРАБОТАТЬ ДВА 4-ЛЕТНИХ СРОКА НА ПОСТУ ГУБЕРНАТОРА ОКИАВЫ. ЕМУ 89, НО ОН И НЕ ДУМАЕТ ВЫХОДИТЬ НА ПЕНСИЮ. ЕГО ИНСТИТУТ ИССЛЕДОВАНИЯ МИРА НЕДАВНО ОТКРЫЛ НОВУЮ ФОТОВЫСТАВКУ, А СКОРО МАСАХИДЭ ПОЕДЕТ В США ЧИТАТЬ ЛЕКЦИИ. ОТА – БЕССТРАШНЫЙ БОРЕЦ ПРОТИВ ВОЕННОГО ПРИСУТСТВИЯ США В ОКИАВЕ. АМЕРИКАНСКИЕ ВОЙСКА И ВОЕННЫЙ САМОЛЁТ БАЗИРОВАЛИСЬ ЗДЕСЬ, НАЧИНАЯ ЕЩЁ С ОККУПАЦИОННОГО ПЕРИОДА ПОЛИТИКИ США (1945–1952). «ЗНАЕТЕ... ОКИАВА СОСТАВЛЯЕТ ВСЕГО 0,6% НАШЕЙ СТРАНЫ, НО ПОЛУЧАЕТСЯ, ЧТО ДЛЯ 75% АМЕРИКАНСКИХ ВОЙСК В ЯПОНИИ ЗДЕСЬ – РОДНОЙ ДОМ. РАЗВЕ ЭТО НОРМАЛЬНО?» – ГОВОРИТ ОТА.



ОКИАВА, ЯПОНИЯ



**Сила природы
для защиты наших
питомцев!**

Fitodoc®

Репеллентные ошейники для собак и кошек

новинка!

**Репеллентные ошейники
серии «Фитодок» позаботятся
о ваших питомцах бережно,
как сама природа.**

Серия создана на основе специально подобранных натуральных компонентов, богатых исключительно полезными свойствами: эфирные масла цитронеллы, лаванды, эвкалипта, чайного дерева и маргозы.

Надежно защищают питомцев от насекомых до трёх месяцев и от иксодовых клещей – до пяти недель.

Не содержат химических инсектицидов, пестицидов, нейротоксических и синтетических веществ.

Содержат только натуральные компоненты и прекрасно подойдут, если ваш питомец не переносит химические вещества.



Реклама



Доверьте нам заботу о здоровье ваших питомцев!

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.