



Восточная МОДЕЛЬ ДОЛГОЛЕТИЯ

Photos © 2009 Jupiterimages Corporation

Мечты о достижении бессмертия пронизывают всю историю науки и большинство религий. Еще в третьем веке до нашей эры первый император Китая Цинь Ши-хуанди послал экспедицию в океан на поиски трех священных островов, якобы населённых небожителями, где можно найти чудесный эликсир – нектар богов, дарующий бессмертие. Руководитель и вдохновитель экспедиции – даосский маг Сюй Ши, вернувшись, утверждал, что нашел острова, но не смог высадиться на них из-за обилия акул в прибрежных водах [1]. И, хотя нектар богов так и не был получен, сегодня продолжительность жизни на Востоке выше, чем в остальных частях света.



АНАТОЛИЙ ДЕЕВ

Человек при рождении своем нежен и слаб, а при наступлении смерти тверд и крепок. Все существа и растения при своем рождении нежны и слабы, а при гибели сухие и гнилые. Твердое и крепкое – это то, что погибает, а нежное и слабое – это то, что начинает жить. Поэтому могущественное войско не побеждает, и крепкое дерево гибнет. Сильное и могущественное не имеет того преимущества, какое имеет нежное и слабое.

Дао Дэ Дзин

В чем состоит разница европейского и восточного подходов к долголетию?

В современной научной геронтологии конкурируют, взаимно дополняя друг друга, два подхода к старению. Первый, наиболее распространенный, исходит из того, что старение организма – это, прежде всего, увядание клеток и их компонентов, которое приводит к постепенному старению всего организма. Это гипотеза «внутренних механизмов старения», на которой базируются теория лимита клеточных делений (предел деления большинства соматических клеток Хейфлика Л.), теория маргинотомии Оловникова А. М. (сокращение длины концевых участков хромосом – теломер после каждого деления клетки), свободнорадикальная теория старения Хармана Д. Последняя теория в современной интерпретации академика РАН Скулачёва В. П. в первом приближении может быть сведена к последовательности: митоптоз (гибель митохондрий из-за воздействия радикалов) → апоптоз (программируемая гибель клеток) → фенотоз (гибель организма из-за функциональной недостаточности тканей). В соответствии с этими теориями усилия ученых направлены на решение проблемы устранения причин, ведущих к повреждению клеток. На уровне отдельных клеток и клеточных культур такой подход продемонстрировал

безусловную перспективность. Активизация в клетках теломеразы, достраивающей кончики хромосом, действительно снимает предел Хейфлика, превращая клетки вечно делящиеся. Антиоксиданты, противодействующие свободным радикалам, защищают клетки от многих неблагоприятных воздействий, и чем сильнее эти воздействия, тем эффективнее они действуют.

Вторая концепция формулирует основной вопрос геронтологии так: почему стареет организм, состоящий из потенциально нестареющих клеток? Ведь мы живем в теле, которое активно сопротивляется износу, постоянно ремонтируя само себя, заменяя ненужные клетки и поврежденные белки, продуцируя новые митохондрии и новые молекулы, сохраняя ДНК и переделявая заново себя с ног до головы. Конечно, повреждение вызывается свободными радикалами, но стареющие клетки не производят их в большом количестве. Как известно, мы произошли от двух клеток, каждая из которых представляла собой клетку одного из наших родителей (с митохондриями от вашей матери), а эти клетки, в свою очередь, пришли от их родителей и т. д. Следуя за вашей клеткой и ее митохондриями назад по материнской линии, мы быстро поймем, что являемся частью линии клеток, которая имеет возраст 3,5 миллиарда лет. И, тем не менее, мы выглядим

Получив первые сигналы заболеваний, люди на Западе обращаются к восточной медицине и ее методам профилактики, записываясь в группы йоги, цигуна, тайцзицюань и многих других практик

достаточно хорошо, учитывая, что свободные радикалы повреждали наши клетки на протяжении нескольких миллиардов лет. Почему же эти клетки не состарились и не умерли?

Жизнь «обманывает» время путем деления клеток. Наука продолжает открывать нестареющие многоклеточные организмы (гидры, планарии, некоторые виды рыб), которые в естественных условиях смертны, но отнюдь не из-за старения. Поэтому ряд геронтологов выдвигает и обосновывает положение о том, что нормальное старение может быть связано с неадекватным взаимодействием «среда – организм», переводящим особь в режим старения. Возрастные изменения неделящихся долгоживущих клеток, а таковыми является большинство клеток нашего организма (поперечно-полосатая мускулатура,

Современная психосоматическая медицина продемонстрировала, что в организме уравновешенного и счастливого человека биохимические реакции протекают лучше, чем в организме человека напряженного, рассерженного или опечаленного

жировые, нервные клетки и др.), могут быть следствием, а не причиной старения [2]. Согласно этой концепции основной причиной старения является неоптимальное функционирование организма в среде, то есть неестественный образ жизни, которое возникло в ходе эволюции из-за противоречия между медленной биологической эволюцией и быстрой социальной. Биологическая эволюция настраивает нас на «первобытный образ жизни», который не гарантирует безопасности. Сегодня нам кажется, что мы живем в условиях более комфортных и правильных, но это самообман. С этих позиций образ жизни на Востоке гораздо более консервативен и естественен для человека, чем на Западе, где основная причина болезней в старших возрастных группах – это «болезни цивилизации»: атеросклероз, артериальная гипертензия, диабет, онкологические заболевания и др. Поэтому неудивительно, что, получив первые сигналы этих заболеваний, люди на Западе обращаются к восточной медицине и ее методам профилактики, записываясь в группы йоги, цигуна, тайцзицюань и многих других практик.

Дифференциальная (специализированная) и интегральная (холистическая) медицина

В XX веке механистические представления о человеке в европейской культуре возобладали в такой степени, что медицина стала дробиться на десятки специализированных областей. Такая дифференциация в общем характерна для развития большинства наук, но при этом организм человека стал рассматриваться во всё более частных и обособленных друг от друга элементах. Поэтому большинство врачей, прошедших подготовку на Западе, гораздо лучше разбираются в поведении молекул, чем в поведении человека [3].

В медицине Востока доминирует холистический (целостный) подход. Понятия «холизм» и «холистический» происходят от греческого слова «холон», означающего «цельность», «целостность». Соответственно, и весь мир, и всё живое с точки зрения холизма – это взаимосвязанное целое. Связь целостности со здоровьем прослеживается и в европейской культуре. Например, английское слово «здоровье» (health) имеет тот же корень, что и слова «святой» (holy), и «целый» (whole). Когда вы целостны, вы здоровы, а когда вы целостны, то пребываете в единстве со всем миром, что в религиях называется святостью.

Согласно аюрведе, например, разум и тело объединены на уровне сознания и оказывают друг на друга взаимное влияние. И, возможно, аюрведу следует признать древнейшей формой, если говорить языком европейской науки, психонейроиммунологии, считающей, что причины здоровья и болезней

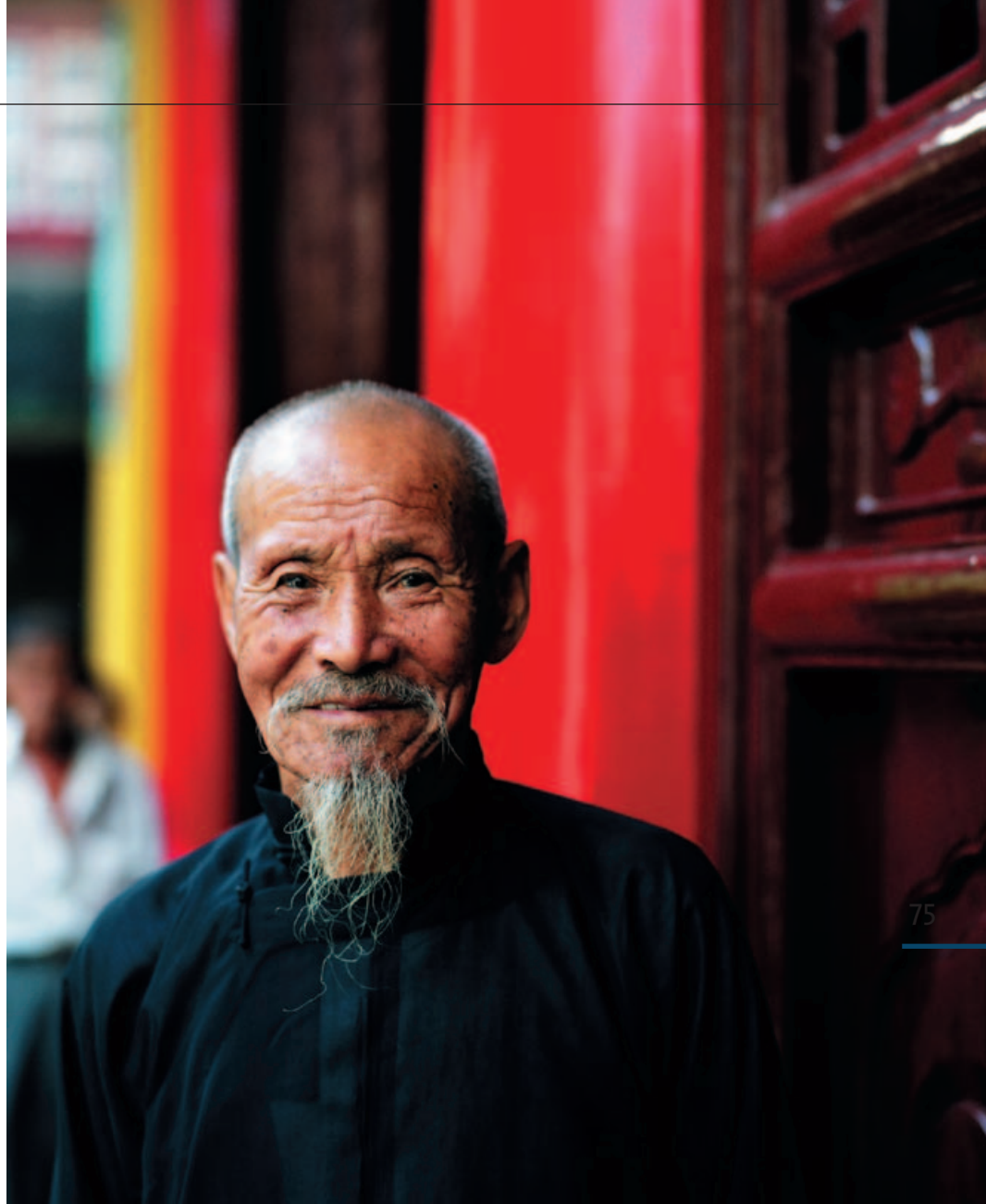
нужно искать в сфере мышления и поведения человека. Европейская наука пришла к этому в конце XX века, предложив рассматривать нервную, эндокринную и иммунную системы как нераздельные части единой метасистемы – психосоматической сети [4].

Современная психосоматическая медицина продемонстрировала, что в организме уравновешенного и счастливого человека биохимические реакции протекают лучше, чем в организме человека напряженного, рассерженного и опечаленного. Согласно аюрведе «внутренний огонь», которому в западной медицине соответствует определенный гормональный фон, придает лицу выражение безмятежного счастья, а кожу делает свежей и сияющей. По аюрведе счастье – основа жизни, а оджас – это вещество счастья, которое циркулирует в организме, вдыхая в клетки новую жизнь, являясь фундаментом нашего иммунитета. С точки зрения западной медицины оджас, возможно, является набором регуляторов (гормонов, пептидов, нейромедиаторов), выделяемых организмом в состоянии счастья или блаженства [3].

Согласно восточной модели космоса видимый мир есть проявление единой сущности, незримой и вездесущей, такой как «безграничное чистое сознание» – в индийской аюрведе или «дао» – в китайской философии даосизма. Европейское сознание обычно ищет себя в мире, не понимая, что если думать только о себе, то весь мир будет маленьким и узким, заключенным только в нас самих. С точки зрения восточной философии гораздо интереснее мир без себя, реализуемый в даосском принципе «недеяния», то есть отсутствие интеллектуального вмешательства в вещи, когда их

собственная природа подавляется нашим деятельным эго. Если прийти к пониманию этого, то мир станет ветром и водой (по-китайски «фэншуй»). Это самые подвижные стихии, а о подвижном мы можем знать только то, что оно либо существует, либо не существует. Поэтому нужно организовать свою жизнь так, чтобы сильный ветер не причинил вреда, а воды было бы столько, чтобы можно было утолить жажду, но не утонуть. Главный принцип – это гармония с миром, которую нужно поддерживать, исходя из подобия процессов в человеке и природе. Если всё вокруг течет и меняется, станьте водой, но найдите в себе постоянство, и тогда мир застынет в своей безупречности [5].

Достаточно ясно сформулировал принципы восточной медицины известный обозреватель и писатель Всеволод Овчинников: «Главное, чему меня научил Восток, – следовать природе вещей. Если вы знакомы с принципами даосизма, то сразу вспомните: это один из них. Но как следовать этой природе? Вот примерно как следует ей сплавщик леса: он находит стремнину и всецело стремнине этой отдается. И основная его забота – не оказаться прибитым к берегу. Поэтому чуть что, он берет в руки багор, чтобы от берега приближающегося оттолкнуться и вновь оказаться во власти течения – во власти, но плывет-то при этом он в нужном ему направлении. Постигание природы вещей и согласованность с ней позволяют “мягкому побеждать твердое” и “слабому превозмочь сильного”. А вот эта истина сегодня знакома многим: она – в основе китайской системы психофизической тренировки, применяющейся, в частности, в таких популярных восточных единоборствах, как ушу. Но она же – и в основе восточной медицины» [6].



Даосизм как китайская философия достижения бессмертия

Долголетие, а в пределе – бессмертие, является главной целью религиозно-философского учения даосов, и именно это учение во многом определило характерные черты китайской модели долголетия. Даосизм рассматривает единство всего сущего: отсутствие четкого разделения на дух и материю, Бога и человека. Следствием этого было понимание, что человек может посредством собственных усилий трансформироваться в совершенное, бессмертное существо и что

для осуществления этой трансформации необходимы комплексные меры, в том числе включающие и материальное воздействие на тело человека.

Основными из этих мер были следующие: этические – спокойная размеренная жизнь (для экономии жизненной энергии), религиозные – в основном медитация (для оказания влияния на «дао»), дыхательная техника – задержка дыхания (считалось, что через дыхание осуществляется связь между человеком и божеством, а контроль процесса дыхания означал контроль над духом), диета – ее основу

В европейской культуре старение – это линейное приближение к периоду немощи и смерти, китайской – это движение по естественному циклу «времен года», где старость – время сбора урожая жизни

составляли малокалорийные продукты растительного происхождения (поскольку считалось, что такая пища содержит больше воздуха), специальные гимнастические упражнения – гимнастика даосов у нас известна под названием «кунг-фу» (имела вспомогательное значение для достижения совершенства в дыхательной и сексуальной технике), сексуальная техника – у нас известна как «дао любви» (применялась для увеличения своей жизненной силы за счет получения ее от партнеров). Эти меры, называвшиеся внутренней трансформацией, дополнялись внешней трансформацией (применение специальных препаратов, продлевающих жизнь, а также поиск эликсира, способного превращать смертного в бессмертного) [7]. Важно отметить, что в европейской медицине часто уповают лишь на внешнюю трансформацию, сводя процесс укрепления здоровья к приему тех или иных биодобавок или лекарственных средств. Но обычно эффект от применения таких препаратов бывает недолгим, как и любая стимуляция, не сопровождающаяся изменением образа жизни.

Для понимания восточной модели долголетия важно знать, чем является время. В европейской культуре время линейно, и человек движется по линии жизни к смерти как

естественному финалу судьбы. В китайской культуре время циклично и связывается с субъективными наблюдениями, а не с какими-либо реальными астрономическими показателями или рациональными обоснованиями. В «Книге перемен» («Ицзин») концепция времени основывается на «циклах четырех времен года», «кругообращениях солнца и луны». Эта концепция времени покоится на двух элементах его понимания: 1) время – это циклично чередующиеся изменения в природе (приращение и убавление, упадок и подъем), 2) регулярность циклов свидетельствует о постоянстве как качестве этих изменений [8].

Поэтому в европейской культуре старение – это линейное приближение к периоду немощи и смерти, китайской – это движение по естественному циклу «времен года», где старость – время сбора урожая жизни. В качестве примера приведем эпизод из наблюдений российского китаевода Алексева В. М.: «Утром приходит поболтать какая-то старуха. Лодочник галантно осведомляется, сколько ей лет: “Небось, уже 80 скоро!” – Старуха, весьма польщенная, скромно заявляет, что ей всего только 56. – “Ну и счастье тебе, старуха! Выглядишь, ей-ей, на все 80!” В патриархальном Китае возраст всегда заслуживает уважения. Поэтому понятия “старый” и “уважаемый” выражаются у китайцев одним словом “лао”. Я могу только бесконечно обрадовать человека, дав ему (хотя бы и неискренне) больше лет, чем следует. Я как бы хочу этим преувеличением сказать ему: “Я должен вас уважать как старшего»». [9].

В восточной культуре издавна возраст приравнивают к мудрости. Если молодость всегда пылка и идеалистична, то старость способна

уравновесить и усилить эти качества за счет мудрости – пожалуй, самого великого дара, который в зрелые годы приобретает человек в своем жизненном цикле. На Западе же чем дольше живет человек, тем больше его подозревают в ментальной недееспособности.

Есть ли разум у нашего тела?

Отношение к своему организму также принципиально различается в европейской и китайской культурах. Для европейца тело – это подаренный родителями механизм поддержания жизни, о котором нужно заботиться как о любой утвари, чтобы она дольше прослужила. Даосы же считают, что космос присутствует в самом человеческом существе, в теле человека и что он может открыть мифические сферы неба и земли в своем внутреннем мире. Поэтому в даосских трактатах часто заходит речь об извлечении эликсира жизни из энергии, заключенной в теле человека. Медитация и воссоздание в уме зрительного образа, призывы, беседы-увещевания или даже приказы божествам внутренних органов, а также физические упражнения служат средствами для установления непосредственных контактов с внутренним миром.

Могут ли эти представления иметь какое-то научное обоснование и что является научным аналогом божеств, населяющих микрокосмос нашего тела? Интересная гипотеза, соответствующая представлениям даосов, высказана академиком РАН Чернавским Д. С. [10], победителем конкурса «На лучшее объяснение ключевых вопросов строения мира» в 2004 году (с призовым фондом 1 миллион евро, представленным неизвестным зрителем этой телепрограммы), разделившим

свой приз между всеми 192 участниками. Чернавский предположил существование в организме человека аутодиагностической системы, представляющей собой распознающую нейросеть, построенную по принципам нейрокомпьютинга, то есть нейронных сетей. Теоретически оптимальная структура аутодиагностической системы совпадает с организацией пластин Рекседа, составляющих серое вещество спинного мозга. Иными словами, в нашем организме существует и функционирует собственный врач, который следит за состоянием нашего организма, а в случае неполадок ставит диагноз и принимает решение. Аутодиагностическая система должна получать сигналы как от органов, так и от кожи. Последнее условие позволяет объяснить то, как, используя пунктурное воздействие на биологически активные точки, можно влиять на работу аутодиагностической системы и проводить коррекцию дефектов разного типа. Но распознающей системе тоже могут быть свойственны ошибки (врачи ведь тоже могут ошибаться или болеть), а именно можно выделить два основных типа дефектов распознающей системы: 1) дефект восприятия (слабость сигналов или высокий порог чувствительности системы), 2) неадекватное распределение внимания. Авторы гипотезы предполагают, что механизм пунктурной терапии заключается именно в коррекции этих дефектов. Поэтому известную с древних времен в Китае акупунктурную терапию (иглоукальвание) можно рассматривать как лечение аутодиагностической системы, которая, будучи здоровой, вылечит нас лучше любого врача, но, конечно, при достаточной обеспеченности «лекарствами», то есть веществами, поступающими к нам



с пищей. Важно также отметить, что аутодиагностическая система – это самообучающаяся система, и о ее обучении посредством различных стимулов или воздействий никогда не следует забывать. С позиций концепции аутодиагностической системы призывы даосов «совершать деяния, пребывая в бездействии», можно трактовать как «не вмешивайтесь в работу аутодиагностической и аутотерапевтической систем, ибо без вашего давления они наилучшим способом решат все вопросы». Как заметил Дипак Чопра [11], «ошибка европейской культуры состоит в том, что

она считает, будто человеческое тело – машина, то есть некий инертный кусок материи, лишенный собственного разума».

Даосская модель долголетия пользуется заслуженным уважением во всем мире. Вот типичный пример такой модели, на которой обозначены основные принципы благополучного старения. К этим принципам относят:

- 1) низкий риск развития болезни и проблем со здоровьем, то есть своевременная и опережающая болезнь профилактика;
- 2) поддержание высокой интеллектуальной и физической активности;

С точки зрения аюрведы факторами старения являются влияния, нарушающие природные ритмы

3) вовлеченность в жизнь, активное «сцепление» с социумом или природой.

Каждый из этих факторов относительно независим от других, но сочетание этих видов активности обеспечивает действительно благополучное старение. Эти данные были получены в результате исследования в Национальном институте старения США (MacArthur Study of Successful Aging, 1988–1996). В исследовании приняли участие 4 030 человек в возрасте от 70 до 79 лет.

Аюрведические принципы долголетия

Несмотря на то что китайская и индийская модели долголетия имеют много общего, в Индии к старению относятся как к накоплению некоей усталости от жизни. Неслучайно на санскрите «старение» (шрама) означает также «усталость» и происходит от глагола «уствовать» (шрам), что удивительно созвучно двустишию Олега Григорьева: «Время устало и встало... И ничего не стало».

Особенностью аюрведической медицины, говоря языком современной науки, является персонафицированный подход к каждому пациенту исходя из того, какой из компонентов (капха, пита, вата) доминирует. Аюрведа также придает большое значение хроно-типу (характеру суточной активности) пациентов. В аюрведе существуют два основных вида терапии: шамана (смягчение и умиротворение симптомов) и шодхана (устранение непосредственных причин заболевания). Для проведения процедур омоложения согласно аюрведе

необходимо предварительно провести очищение организма от амы (эндотоксинов) [12].

С точки зрения аюрведы факторами старения являются влияния, нарушающие природные ритмы. Аналогом истощающего стресса в аюрведе является сантраса – продолжительный дискомфорт тела и ума, в результате которого нарушается равновесие пяти элементов, семи дхату (тканей тела) и трех мал (отходов, образующихся в теле).

Пророческой оказалась и главная идея аюрведы о сознании как источнике всего мироздания и микрокосмоса нашего тела. К концу XX века ученые установили, что три системы регуляции – иммунная, эндокринная и нервная – общаются между собой на языке химических сигналов подобно сетям сотовой связи, освобожденным от «кабельной» зависимости старых телефонных линий, соответствующих электрическим сигналам нервных клеток [3, 4]. По словам физиолога Роберта Кейта Уоллеса, это открытие приводит нас к умозаключению о том, что «наше тело – это мыслящее

тело, между бесчисленными элементами которого непрерывно совершается обмен информацией».

Западная наука приблизилась к пониманию того, что нельзя считать ум и тело двумя изолированными друг от друга объектами с различными функциями и типами опыта. Как издревле учила аюрведа, мы должны признать их единым и неразделенным «сознанием», которое действует и реагирует на раздражители как единое целое. И, каково бы ни было происхождение стресса – физическое, химическое или психическое, – влияние его на систему «тело – ум» в итоге всегда одинаково [3].

Таким образом, восточная модель долголетия, построенная не на фундаменте доказательной медицины, а тысячелетнем опыте поддержания здоровья многих поколений, оказалась сама по себе достаточно долговечной и находит всё большую поддержку со стороны современной западной науки. Пока еще западная и восточная модели долголетия говорят на разных языках, но их диалог с каждым годом становится более понятным. ●

Литература

1. Васильев Л. С. Культы, религии, традиции в Китае. М.: Наука, 1970. 241 с.
2. Халаякин А. В., Яшин А. И. Старение: роль управляющих сигналов // Геронтология in silico: становление новой дисциплины. М.: БИНОМ, 2007. С. 114-147.
3. Райчур П., Кон М. Абсолютная красота. Сияющая кожа и внутренняя гармония: древние тайны аюрведы. М.: Саттва, Профиль, 2009. 448 с.
4. Деев А. И. Кожа как часть психосоматической сети нашего организма // Косметика и медицина. 2004. № 5. С. 14-19.
5. Таусен Е. Фэн-шуй. Мистическое соучастие // Империя Духа. 2009 (2). С. 153-156.
6. Овчинников В. Секреты даосских долгожителей (интервью) // Российская газета (Неделя). 2006. 17 февраля.
7. Анисимов В. Н. Молекулярные и физиологические механизмы старения. СПб.: Наука, 2008. Т. 1. С. 23, 24.
8. Lin Li-Chen The Notions of Time and Position in the "Book of Change" and Their Development // Time and Space in Chinese Culture. Leiden, N.Y., Koln: E. J. Brill, 1995. Pp. 89-113.
9. Алексеев В. М. В старом Китае. Дневник путешествия 1907 года. М., 1958. С. 47, 48.
10. Чернавский Д. С., Карп В. П., Родитат И. В. Биофизическая концепция аутодиагностической системы человека. Биофизика, 2004. Т. 49. № 4. С. 732-741.
11. Дипак Чопра Тело и ум, неподвластные времени. М.: София, 2008.
12. Юсупова Ю. Х. Панчакарма – исцеление и омоложение в аюрведе // Империя Духа. 2009 (5). С. 100-103.



