

АЛЕКСАНДЪР СОСНОВСКИ

---

30 СЪВЕТА  
ДА БЪДЕМ ЗДРАВИ И АКТИВНИ

София, 2024

Преводът е направен по изданието:

**СОСНОВСКИЙ АЛЕКСАНДР**  
**СИСТЕМА СОСНОВСКОГО**

*30 советов*

Издательство „Питер“

Copyright © Александр Сосновский, 2023

All rights reserved

© Издателство „Изток-Запад“, 2024

Всички права на български език запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана или предавана под каквато и да е форма и по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Райко Попов, превод, 2024

ISBN 978-619-01-1421-5

Александър Сосновски

# 30 СЪВЕТА ДА БЪДЕМ ЗДРАВИ И АКТИВНИ

Превод от руски

*Рајко Попов*



Тази книга няма за цел да замести консултациите с вашия лекар. Всички въпроси, свързани със здравето ви, изискват медицинско наблюдение. Нито издателят, нито авторът биха били отговорни за каквато и да е загуба или вреда, произтичаща от информация или предложение в тази книга.

# Съдържание

Предисловие.....	7
Някъде през миналия век .....	8
Копчето.....	14
Ядрен учен вирусолог.....	18
„Гебен зи мир бите айн щюк брот..“ .....	35
Как да изглеждате млади .....	37
Не е за смях.....	47
Първият срам.....	61
Да ядеш или да не ядеш?.....	73
Гореща вана след това .....	92
Бягането: плюсове и минуси.....	100
От пръсти на пети .....	108
От операцията към системата .....	133
Няма болка.....	143
Кофа студена вода .....	154
Фрума.....	163
Китаецът Юра.....	168
Паническата атака.....	177
Тинитус .....	185
На колко години сте? Тест на Сосновски.....	188
Къде се намира душата? .....	193
В очите ме гледай, в очите!.....	199
Време за хапване .....	206
Чюс, което на немски означава „чао“ .....	218



## Предисловие

Това е книга, която най-вероятно ще затворите едва след като я прочетете до края. Написана е в лек стил и с чувство за хумор, но това не е основната ѝ стойност. Д-р Сосновски излага своето виждане за това как да останем млади и активни. Самият той е невероятно енергичен, във форма и изглежда много по-млад от годините си. Напълно съм съгласен със съвета му: отивайки на лекар, първо обърнете внимание как изглежда!

Д-р Сосновски обича живота и щедро споделя любовта си към него с вас. Неговите съвети може невинаги да са академични, но са искрени и прости. И най-важното – изпълними са, само човек трябва да поиска да ги реализира! След като прочетете тази книга, остава да скочите и начаса да се погрижите за себе си. Самият аз се придържам към житейската философия на д-р Сосновски. Просто е: яжте по-малко, но без фанатизъм в диетата, движете се повече всеки ден, стойте далеч от белите престилки и се наслаждавайте на живота винаги, при всякакви, дори трудни обстоятелства. С нас ли сте?

*Александър Мясников, кардиолог, кандидат на  
медицинските науки, доктор по медицина  
и лекар от най-висока категория, телевизионен  
водец, автор на книги за медицината и здравето*

## Някъде през миналия век

...Събудих се както винаги около шест, изведох отдавна будното си куче на разходка. Беше първият ден от новия ми живот. Така бях решил.

Ентусиазирано навлякох спортни панталони с увиснали колелене, някакво топло яке, плетена шапка – беше февруари – и излязох от входа. Още в този момент, когато гледах буците сняг, внесени във входа от съседите, които бяха на работа нощна смяна, в главата ми започнаха да се прокрадват смътни съмнения, че съм взел правилното решение. Имах предвид, разбира се, моето сутрешно бягане за здраве.

Направих първите десет крачки, усмихвайки се вътрешно на себе си: колко съм волеви и силен! С всяка следваща стъпка обаче увереността ми започваше да се изпарява, а усмивката замени болезнена гримаса. Пробягвайки или по-скоро куцукайки 100–150 метра, се хванах за оградата на детската площадка, която, за мое щастие, беше точно пред къщата, и все пак не се строполих на мократа и студена земя...

Успях да се задържа и постепенно някаква увереност започна да се връща в треперещите ми крака. След като овладях дишането си и то се върна към нормалното – а това ми отне около пет минути, – реших да се придвижа по-нататък. Именно да се придвижа, защото за бягане вече и дума не можеше да става. Краката ми трепереха, с ръцете правех произволни движения около тялото, които трябваше да покажат на няколкото развеселени минавачи, че така си тичам, с такава техника. Можех да дишам, но и това не ми доставяше радост, а мисълта за оставащите два километра до целта ми действаше потискащо.



На връщане възрастна жена от съседна къща, която беше свикнала да ме вижда с костюм, вратовръзка и куфарче в ръка, се прекръсти, като забеляза сянката ми, и тъжно опита да ме разпита защо съм изгонен от къщи. Бих ѝ отговорил, че никоой не ме е изгонил и всичко е наред, а само укрепвам здравето си, но устните ми се бяха слепили като цип на стари дънки. Можех да опитам да ги откопчая, но вероятно допълнителното движение щеше да отнеме поне година от живота ми.

Когато стигнах до входа, разбрах, че нещата са наистина зле. На вратата, в горната част на касата, имаше закачена пружина, за която напълно бях забравил. За това, че в състояние на полуклинична смърт ще мога да преодолея силата на фаталната пружина, и дума не можеше да става. С лек стон дръпнах вратата към себе си. Между нея и касата дори имаше тънка пролука и реших да използвам шанса си. Беше ясно, че няма да успея да я отворя изцяло. Затова, пресмятайки наум с колко движения ще успея да се справя, пъхнах ръката си в образувалия се процеп. Идеята беше проста: с длан да предотвратя затварянето на вратата, след това с крак да се опитам да я отблъсна, отваряйки я по-широко и да се метна във входа. Формулата беше страхотна. Но не предвидих, че силата на пружината е правопропорционална на загубата на сила по време на моя спринт. В момента, когато оптимистично пъхнах ръка в пролуката, пружината с радостна въздишка затръшна вратата върху пръстите ми.

Хм... не съм знаел, че съм способен на толкова високи тонове.

И тук отново ми провървя: миг след като осъзнах, че съм обречен, вратата се отвори и съседът с кофа за боклук в ръката и цигара в уста тръгна да излиза. Явно не напразно бях прекарал последните часове от живота си в трениране: изтласквайки съседа с глава – ръцете ми вече не се вдигаха, а пръстите ми бяха слепени след удара, – аз се вклиних в тесния процеп между него и вратата. Съседът, който не очакваше такава скорост, изпусна кофата и целият боклук, събиран две седмици, се разсипа в краката ни. Пружината отново щракна, вратата се върна назад, но този път, за мое щастие, се заби в планината от боклук. Без да

слушам съседа, който изискано ме съветваше в каква посока да продължа, най-накрая се вмъкнах в апартамента си.

Когато след около три и половина часа дишането ми се нормализира и жена ми завърши кратката си проповед за спорта, съседа с кофата за боклук и пансиона за спортисти с увреждания, който ме очаква с нетърпение, проумях: няколко часа личен подвиг няма да подобрят здравето ми. Трябваше да обмисля нещата.

Преди първото ми бягане се подсилих с две пържени яйца – мислех си, че не си струва да тичам без допълнителни калории.

## Съвет 1

*Не яжте преди бягане!*

*Никога!*

**П**ървото и основно правило за тези, които наистина искат да тичат: никога не тренирайте на пълен стомах. Когато чуя как дори компетентни лекари в клиники или тренъори във фитнес центрове обясняват на начинаещите, че трябва да се яде преди физически упражнения, косата ми настръхва. Кой измисля такова мъчение за тези, които искат да подобрят здравето си или да отслабнат?

Ако бягате сутрин, тогава изпиването на малка чаша кафе или чай е напълно достатъчно. Може да хапнете и бонбон, ако нямате диабет, или парченце топено сирене например. Това ще даде необходимия тласък за окончателното събуждане на тялото ви. Няколкото калории, които попадат в стомаха, определено ще задействат енергийния механизъм. Но пък маса полуразградена храна, която преди десетина минути нежно сте наричали закуска, няма да се люлее в стомаха ви. Това не е закуска, а висококалорична и тежка бомба, която ще е като буца в стомаха и освен че ще притиска диафрагмата, ще хаби ценна енергия за храносмилане.

Никога не бягам на пълен стомах и това никога не ми е пречило, а само ми е помагало. В дните, когато спортувам „сериозно“ – играя футбол или хокей, си позволявам да хапна нещо не по-късно от три часа преди началото на тренировката. Но определено няма да е парче говеждо месо, котлет с картофи или обилна чиния борш. Предпочитам да ям овесени ядки, някаква каша или омлет от яйца със зеленчуци. След три часа всичко това вече ще е достатъчно обработено, давайки ми необходимите калории. И по време на тренировката ще мога да тичам, без да се притеснявам за диафрагмата си, която притиска дробовете ми, пречейки ми да дишам свободно. Нека отново подчертая: това е моят личен опит, а не лекарска препоръка или догма. Познавам хора, които се хранят обилно непосредствено преди тренировка и това не им пречи. На тях – не, но на мен – пречи ми, и то много. Според мен: не яжте преди тренировка.

Но умен не се става веднага, а и не всеки въобще става. Бях решил, че ще бягам два километра, и първата сутрин започнах след пържените яйца.

Бях сигурен, че излишните калории няма да ми навредят, но след пет минути разбрах, че нещо не е както трябва. Не ми стигаше въздух, нещо бучеше в стомаха ми и ме клатеше от една страна на друга.

Такова бе утрото на първият ден от моя нов живот.

Още на следващия ден се отказах от закуската и просто изпих чаша леко подсладен чай.

## Копчето

Обличайки бизнес костюма си една сутрин, установих, че средното копче по някаква причина не стига до илика. Свалих сакото и погледнах – да не би някъде да запъва. Не. Сложих го пак – нищо! Не се закопчава, проклетото. Тогава работех на отговорна ръководна позиция и без костюм и вратовръзка не можеше. Наложих се да отида напълно разгърден. Полите на сакото ми се вееха като знаме на вятъра.

Забележки по външния ми вид нямаше, но се чувствах доста неприятно. Струваше ми се, че всички внезапно видяха чудовищния ми корем, увиснал между полите на сакото, което не можех да закопчаю. Пуфтях като парен локомотив, опитвайки се да напъхам копчето в илика, но то се изплъзваше от пръстите ми и полите отново коварно отскачаха към гърба ми.

Прибрах се съсипан и объркан. Една мисъл блъскаше в слепоочията ми: „Братче, направо си за окайване.“ Бях станал дебел, тромав, макар и доста млад мъж. Струваше ми се, че зад гърба ми се кикотят и сочат с пръст разтвореното ми сако; животът беше свършил.

Вечерта попитах жена ми:

– Когато си ших този костюм, пак ли ми бе впит?

Засмя се по обичайния си начин, но не отговори. Отново се натъжих. Отидох до огледалото и започнах да се оглеждам. Сакото стоеше много стегнато, дори ръкавите бяха малко бухнали. Бавно преместих очи от копчето на корема си към ревера. И – о, ужас! – видях: двойната брадичка, кръглите бузи, които всъщност подпиряха тесните ми очи.

Това да съм аз? Няма начин! Къде отиде младият слаб човек, който тежеше седемдесет кило, преди да постъпи в армия-

та? Първа категория във военния многобой, в класическата борба, колоезденето, бойното самбо – къде остана всичко? Видях на служба – шинел през рамо, противогаз, каска, калашник на рамо, брезентови ботуши. Тичам с момчетата, дишам равномерно, сърцето ми е като помпа, изпълнен съм със сила и енергия...

Та къде отиде всичко това? Как успях да загубя това в продължение на няколко години?

Вместо предишния си аз видях типичен тлъст бюрократ, който диша тежко, дори прелиствайки страниците в папката с книжа. Нищо не остана от стройния, силен и самоуверен лентяй, който се прибираще след службата вкъщи.

Започнах да се потя, взех да се задъхвам и си спомних, че през изминалата година бях поне двайсет пъти на лекар – заради сърдечни болки, ишиас, пясък в бърбреците, настинки една след друга.

Бързо се съблякох по бельо и изтичах до дядо, който живееше в съседната стая, за да потърся кантара, който той използваше основно за теглене на зеленчуци. Проверяваше дали не са го излъгали в магазина, а аз спешно трябваше да видя числото на моя срам. Все пак бях наясно: това не вечае нищо добро за мен.

Първо стъпих на кантара с двата крака, но числото, което видях, ме накара бързо да скоча на пода. След това реших постепенно да се качвам на кантара. Стъпих на ръба с единия крак, после внимателно придърпах и другия. Резултатът се влошаваше с всеки опит, теглото не намаляваше, а настроението ми доближаваше абсолютната нула – и по Фаренхайт, и по Целзий.

Дъщеря ми с голям интерес наблюдаваше моите процедури, като явно си мислеше, че репетирам сценка за съвместните ни игри. Тя се смееше с глас. Изглежда ѝ беше особено забавно, когато най-накрая се качих на кантара, опитвайки се да запазя равновесие.

Тя се смееше до припадък, гледайки ме, и чак подскачаше от удоволствие...

Уплаших се... Кантарът безкомпромисно показваше сто килограма живо тегло.

„Това аз ли съм? Не може да бъде!“, казвах си, опитвайки се да застана по различен начин. Сложих петите си на ръба, натиснах малко единия крак, повдигнах крака си, но кантарът упорито отчиташе същото плашещо тегло!

Три-четири дни бях в състояние, близко до инфаркта. След още една седмица реших, че животът ми трябва радикално да се промени или ще ми се наложи да купувам костюми с по-голям размер на всеки две години и да приема, че вероятно ще умра млад, дебел и нещастен. Последното изобщо не ме устройваше.

Отидох в библиотеката – трудно е да си го представите, но в онези времена такива институции все още съществуваха и бяха популярни сред някои хора – и взех всичко, свързано със здравето. Едва дочаках уикенда, взех лист хартия, любимата ми химикалка, седнах на масата и написах отгоре с големи букви:

### **КАКВО ТРЯБВА ДА НАПРАВЯ ЗА 10 ГОДИНИ**

Замислих се. Половин час по-късно в моя план за живота вече имаше десет точки. Няма да изброявам всички – ще е скучно, но ще назова няколко: да пътувам много, да науча немски, да напиша книга, да бъда здрав.

Подписах се и поставих датата. Тежах почти 100 килограма при ръст 178 сантиметра, болничният ми лист беше пълен с бележките на лекари от всякакви специалности – от кардиолог до онколог. Бях на двацет и шест.

Днес съм на шейсет и шест, в момента на публикуването на книгата вероятно ще съм по-възрастен. Но шейсет и шест не е лошо число. Добавете една шестица и можете спокойно да кажете: сив в брадата, бяс в ребрата, мирис на сяр в стаята. И Мефистофел:

– Какво желаете, Докторе?

Шегувам се.

Повечето от списъка е изпълнено. Научих чужд език, и то не един. Написах книга, и то повече от една, като пет от тях са на немски. Посетих различни страни: Африка, Азия, Европа, Америка.



Кантарът показва 77 плюс-минус килограма, по лекари ходя основно на прегледи. С лекота пробягвам 10 километра, играя футбол, хокей, занимавам се с йога и цигун\* .

Като цяло има какво да кажа и разкажа, от какво да се оплача и с какво да се похваля. Няма да ви принуждавам да следва моята система, нито да убеждавам. Просто ще разказвам.

---

\* Система от различни форми на китайски упражнения за трениране на жизнената енергия „ци“ и волята „и“. [Всички бележки под линия, без изрично отбелязаните, са на преводача.]

## Ядрен учен вирусолог

През последните години толкова много специалисти по здраве, отслабване и правилен начин на живот навлязоха в живота ни, че сякаш не останаха други професии. Май само вирусолозите са повече от специалистите по здравословен начин на живот.

Влизате във фризьорския салон, сядате на стола и едно хубаво момиче с ножица в едната ръка и гребен в другата весело ви казва:

– Как така изведнъж сте качил няколко килограма?

Минавате по стълбището покрай съседа, той ви гледа подозрително и мрачно се подсмивва. Преведено от немски на руски: не изглеждате добре, остарели сте някак, под очите ви има торбички; случайно да имате застраховка в случай на внезапна смърт?

Идвате в редакцията преди ефир, непременно някой любезно ще отбележи:

– Отслабнал си май. На маратон ли бе?

И как да не се чувствате виновни, че не наддавате на килограми. Ако дойдете закръглени – определено ще бъдете похвалени:

– Налял си бузите!

Срещате познат, когото не сте виждали от сто години. Време е да попитате за семейството и работата. Но не, тези въпроси отнемат три минути и веднага след това за гърба, стомаха, кръвното налягане и анализа на урината. Рядко питат за хемороиди, въпреки че тази тема е по-забавна. След това има списък с лекарства, които трябва спешно да бъдат закупени и взети, набор от храни, които при никакви обстоятелства не трябва да се ядат. Срещата на стари приятели завършва със същия въпрос: „Каква диета спазваш, брат?“

Някога Корней Чуковский\* разказваше чудесна история за Марк Бернес\*\*. Идвайки във филмовото студио в Одеса, Бернес често срещал един служител, който винаги питал едно и също нещо:

– Скъпи Марк, как сте със здравето?

Бернес, който няма представа кой е този човек, първоначално учтиво отговарял:

– Благодаря, всичко е наред.

Но разпитите за здравето продължавали от среща на среща. Един ден Бернес не издържал и на въпроса „Как сте със здравето?“, сграбчил непознатия за ревера на самото и завикал енергично:

– О, толкова е хубаво, че ме попитахте! Дадох урина за анализ и ми казаха, че утайката ми не е наред.

И по-нататък в продължение на няколко минути Бернес, с обичайния си чар, държейки мъжа здраво за самото, разказвал за цвета и миризмата на урината си, наличието на вредна утайка и други медицински качества на анализа. Накрая учтивият служител успял да се изтръгне от пръстите на Бернес и да се изпари.

Марк Бернес казал, че след това, като го видел отдалеч, мъжът набързо се скривал някъде из филмовото студио.

Не с всеки, дори ако е счетоводител в Одеското филмово студио, ви се иска да говорите за здравето си.

Днес в живота ми има един човек, с когото с готовност обменям информация за постиженията си в бягането, вдигането на тежести, колоезденето и отслабването. Това е Владимир Соловьев. Виждам го доста често и срещата ни обикновено започва с размяна на информация за километрите, които сме преодолели сутринта.

Соловьев ме поглежда дяволито и казва сериозно:

– Днес пробягах десятка, така де, все пак съм старец.

– Мързелив съм – отговарям. – Седем километра – и толкоз.

---

\* Популярен съветски детски писател и поет, автор на „Доктор Охболи“.

\*\* Популярен съветски актьор и певец от средата на миналия век.

Следва бърз обмен на информация за това как е най-добре да се бяга и по кое време. Е, и различни подробности и трикове, които са разбираеми само за любителите на активния начин на живот.

Ценя тези моменти. Ние много си приличаме в отношението си към живота и тялото си. Той от много години се занимава активно с футбол, също като мен ходи на фитнес, вдига тежести; правя го с удоволствие. Той се занимаваше и се занимава с източни бойни изкуства, а в младостта си аз се увличах по класическата борба и самбото.

Има и разлики. Той участва в маратони, а аз обичам планинските състезания със спортен велосипед.

Между другото той беше първият, който ме нарече Доторе\* и този симпатичен прякор просто ми лепна.

Но като цяло нямам идоли, на които да поверя здравето си. А и нямам такава нужда. Основният ми критерий е отношението ми към самия себе си. Мога да тичам, да вдигам тежести и да се поливам със студена вода просто защото това е част от живота ми. Харесва ми и не ми трябва спортни гурута, блогъри и лецителители за това. Мога да се справя сам.

„Ще умреш не трябва да бягаш.“

Къде е препинателният знак? Изберете мястото му в тази кратка фраза по свое усмотрение. Къде поставихте точката или запетаята? „Ще умреш. Не трябва да бягаш!“ или все пак „Ще умреш? – Не. Трябва да бягаш“?

За мен отговорът е ясен, но в самото начало на създаването на моята система активно ме уговаряха да не бягам. Да си пазя коленете, кръвоносните съдове, главата, ставите и други чаркове на тялото.

---

\* Доторе (от итал.: *Il Dottore*), или доктор Грациано – маскиран персонаж от италианската комедия дел арте, комичен образ на старик от площадния театър. Доторе е възрастен човек, който не слуша никого и мисли, че знае всичко за всичко. – Б.р.

Това е! Ще умреш, докато бягаш, ако първо не си счупиш краката. Колко пъти съм чувал тази стара песен от мои приятели и познати: „Веднага спри да бягаш!“

Ще си счупиш краката, ще започнат да те болят коленете, ще умреш от инфаркт, а ако все пак си късметлия, ще те блъсне кола по време на джогинга и ще умреш бързо и не много болезнено. Шегата на лентяите.

Не трябва да умираш! Бягай!



## Съвет 2

*Не можеш ли да бягаш – ходи!*

*Не можеш да ходиш? Пълзи!*

**Н**е си губете ценното време да слушате оплаквания, че бягането разрушава коленете, гръбнака и всичко останало става неизползваемо.

Със сигурност ще ви разкажат своята лична история. В нея ще има бурна, активна младост, в която вашият разказвач е бил отличен бегач, спортист и е правил нещо професионално. Всички истории на критиците започват така. След първата част те преминават към факта, че внезапно са развили сериозни проблеми с коленете.

Ще ви разкажат подробно за липсващия менискус, износените стави и разрушените кости. Накрая ще обяснят, че според лекарите всичко това е резултат от тичането. С възрастта, казват те, тежките натоварвания водят до факта, че тези части от тялото ни се разрушават и е почти невъзможно да ги възстановим. После следва изводът: само младите могат да бягат и то не много.

За хората над четирийсет бягането е противопоказано. А за тези над петдесет-шейсет по принцип е забранено. След това ще ви кажат, че да се премине на скандинавско ходене е най-доброто. Трескаво ще ви убеждават веднага да спрете да бягате и да си купите щеки. При което думата „щеки“ винаги се произнася с мощна мъка и страст. В интерес на истината щеките дават на критикаря повод за целия този безполезен монолог. Чувал съм това много пъти. На мен не ми действа. Поради определени правила на тактичността, които се опитвам да спазвам, изслушвам, кимам и веднага изхвърлям думите им от главата си.

Първо, малко за колената и менискусите. Като човек, който е играл и играе футбол, много добре знам какъв е проблемът с менискуса. Такива трудности възникват и много често водят до факта, че човек вече не може да спортува. Но това има много малко общо с бягането. При футболистите проблемите с коленете и менискусите възникват на фона на гигантски натоварвания на тези области на тялото, нефизиологични ротации на стъпалото, подбедрицата и бедрото и последващо увреждане на връзки, хрущяли и стави. Това е типична спортна травма.



Да, има заболявания на опорно-двигателния апарат, които всъщност водят до увреждане на ставите, включително коленете или бедрата. В моята система не ги разглеждам. Ето защо сега ще говорим за онези бегачи, които, следвайки правилото „първо иди на лекар“, имат право да бягат и могат да го направят без сериозни противопоказания.

Какво се случва с нас, докато бягаме? Когато ходим, пренасяме тежестта на тялото си от единия крак на другия. Ако човек е в добро физическо състояние и не просто влачи краката си, а наистина тича, тогава за кратко време обикновено се озовава във въздуха. Това означава, че в този момент и двата му крака са откъснати от пода, за милисекунди той виси над земята. Влияе се само от силата на гравитацията. От гледна точка на ефекта му върху сърдечносъдовата система това е безценно.

По това време всички стави са разтоварени, не се търкат една в друга и костите не „тракат“. И едва когато кракът, започвайки от петата, падне на земята, се получава тласък.

Този тласък е моментът, за който критиците на бягането винаги говорят.

Разбира се, ако тежите 120 килограма, а нормално трябва да сте 80, тогава с този тласък натрупаната сила от няколко десетки килограма излишно тегло ще действа върху вашите стави. Ако бягате бързо, енергично и силно с такова наднормено тегло, това наистина ще се отрази негативно на състоянието на междуставния хрущял, вътреставната течност и самите кости. Тайната обаче е, че в това състояние вие просто физически не можете да бягате с такава скорост, която да навреди на ставите ви.

Тоест можете да бягате, но в най-добрия случай това ще продължи няколко минути. Което означава, че бягането първоначално ще се почувства като бързо ходене, след това като лек тръс и едва когато теглото ви се върне в идеална форма, ще започнете да бягате. По това време вече нищо няма да застрашава коленете ви. Защото, докато приведете теглото си в ред, ставите и връзките ви ще укрепнат, дихателната ви система ще работи като часовник и няма да тичате като ранен пъдпъдък.

Нека разгледаме друг аспект: цял живот сте седели вкъщи и сега решавате да бягате. Какво е състоянието на опорно-двигателния ви апарат? Мисля, че няма значение. Всеки механизъм изисква движение.

В далечното ми детство, което премина много близо до десетилетията непосредствено след голямата война, имаше един пенсиониран полковник. Не беше беден, притежаваше „Волга“ М-21. Колата стоеше в гаража – чисто нова, лъскава, небесно-синя. Всяко лято или по-скоро всяка пролет, започвайки около май, полковник Тутаев изкарваше своята волга на улицата, отваряше всички врати, измиваше колата и издухваше прахта от нея. Пътуваше най-много веднъж-два пъти в годината, водейки семейството си да бере гъби в близката гора. Минаха десет години. И тогава един ден полковник Тутаев изкара красивата си „волжанка“ на улицата, отвори вратите и – о, ужас! – една от вратите просто падна. След по-внимателен оглед се оказа, че колата е толкова ръждясала, че можеше всеки момент цялата да се срути. При това той миеше своята красавица, грижеше се за нея, дори май я смазваше.

Въпреки това механизъм, който не се движи, неизбежно ще ръждясва. Същото правило важи и за нашето тяло. Хората, на които им се е случвало да счупят кости, знаят добре за това. Достатъчно е да имате гипс, който да хване някоя става на крака, да речем глезена, и вече можете да се сдобите с гигантски проблеми. Ако гипсът фиксира ставата ви достатъчно дълго време, тя може да стане неизползваема. Мускулите около нея ще атрофират, връзките ще загубят своята еластичност, а самата тя просто ще се увреди, ще се вкалци. С други думи, ще ръждясва. Същото се случва и с нас, ако не се движим.

Следователно е необходимо и възможно да се движите. Ако се движим, тогава нашите стави и мускули се кръвоснабдяват, връзките стават еластични, всичко работи като часовник. И пак всичко изглежда съвсем различно, ако не се грижим за него.

Ако страхът, който ни внушават мързеливи и неграмотни хора, ви заставя да пазите ставите си, то рано или късно това ще доведе до факта, че наистина няма да можете да станете от стола.

Коленете ви наистина ще скърцат, ще ви болят и ще се чувствате стари и нещастни.

И така. Бягането не уврежда ставите ви, ако не нарушавате правилата, носите нормални обувки и следите теглото си. Вашето тяло ще ви се отблагодари с дълголетие, сила и надеждност.

Ето защо не приемам историите за вредата от бягането за ставите – просто не ги разбирам. Аз не споря с такива съветници и не ги убеждавам.

Разбира се, думите за „вреда“ са фантазии на мързеливите и страхливите.

Но, за съжаление, не са само те. Колко пъти съм срещал специалисти в медицински кабинети, които дават препоръки за здраве и спорт. Те говорят подробно за това как да бягате и дали изобщо е необходимо да го правите. Те говорят за факта, че с възрастта натоварването трябва да се намали. Те препоръчват ходене, а не бягане.

Някои от тези съвети вероятно са правилни. Но по някаква причина повечето от тези консултанти не създават впечатление за спортисти или просто здрави хора.

По-често срещам съветници, при които коремът падаше под линията на колана, с торбички под очите и отекли пръсти. Когато ставах от стола, върху него беше оставена мека подложка за хемороиди, която придаваше комфорт на седалищната част на тялото им.

Трябва да се вслушвате в себе си и в онези, които от пръв поглед и от първата дума ви карат да повярвате в това, което казват.

Много често такива препоръки за опасностите от бягането идват от много грамотни хора, които заемат сериозни позиции и работят в медицината. Вероятно сте срещали лекари, които с готовност са ви давали съвети как да отслабнете или да станете по-здрави. И на мен ми се е налагало да общувам с такива хора – често. С течение на времето разработих визуален тест, чрез който веднага определям степента на доверие в моя събеседник. Имам предвид човек, който се придържа към принципите на здравословния начин на живот. Този, който иска да ми даде съвет, да ми помогне да стана по-здрав и го прави.

Когато говорите със здравен специалист, независимо дали е фитнес треньор или лекар, погледнете го. Ако пред вас стои въздебел човек, чийто корем пада под линията на колана, а гънките на мазнините се виждат на ръцете му под белия халат, тогава едва ли можете да очаквате сериозни планове за бягане или фитнес. Как някой, който не тича и страда от затлъстяване, може да ви даде правилния съвет как да спортувате и да свалите няколко килограма?

Това не означава, че дебелите и неатлетични хора не могат да бъдат добри треньори; изобщо не е така. Историята познава много треньори в различни спортове, които изобщо не приличаха на атлети. Един от най-ярките примери е Анатолий Тарасов\*. Той не беше атлет, но стана брилянтен треньор по хоккей и страхотен спортист.

Валери Лобановски беше страхотен футболен треньор на „Динамо“ (Киев) и националния отбор на СССР. Дълги години той страдаше от тежка и нелечима хипертония, но разработи система за спортна подготовка на играчите си. Той успя да направи от тях истински спортисти, бидейки сам тежко болен човек.

Но тези хора са изключение. Ето защо са гениални.

В по-голямата си част лекарите, при които ходим в поликлиниките, не са големи треньори или супер специалисти в различни спортове. Това са обикновени хора. Съгласете се с мен обаче, ако тези обикновени хора не се грижат за себе си, за външния си вид, ако са с наднормено тегло от 20 или 40 килограма, тогава едва ли ще могат да ви дадат правилния съвет как да бягате и да отслабвате. Те са психологически обвързани със собствения си образ. Дори да искат да дадат правилен съвет, те ще пазят мисълта за килограмите си в подсъзнанието си. Когато ви дадат препоръки за бягане и ви кажат, че това унищожава коленете ви, те ще започнат да мислят за своите колене, а не за вашите.

---

\* Знаменит съветски хоккеен играч и треньор, наричан „бащата на руския хоккей“.

Това е психологически капан, в който попадат хора, които не са много здрави, но поради професията си са принудени да дават съвети. Те трудно излизат от омагьосания кръг на подсъзнанието си, в който се виждат болни, дебели, тромави и непохватни.