

# Sveiko ir aktyvaus gyvenimo vadovas

VERTINGI SVEIKOS  
GYVENSENOS PATARIMAI



# 1

## NAUJOVĖS SVEIKATOS LINK

**Visaverčio  
gyvenimo viltis** 10

**Visa tiesa apie  
senėjimą** 14

**Septyni patarimai,  
kaip gražiai senti** 20

### Tai svarbu

Nors šios knygos autoriai stengėsi pateikti kuo tikslesnę ir naujesnę informaciją, medicinos ir farmakologijos mokslas nuolat vystosi. Todėl kiekvienu individualiu atveju skaitytojams patariame pasikonsultuoti su kvalifikuotais medikais. Šios knygos autoriai, konsultantai, redaktoriai ir leidėjai neatsako už klaidas ir netinkamus veiksmus, kurių gali pasitaikyti dėl netinkamo naudojimosi knygoje pateikta informacija.

# 2

## PRAEITIS KOREGAVIMAS

**Padarytos žalos  
įvertinimas** 38

**Organizmo pasveiki-  
mas: vienas, du,  
trys... keturi** 40

**Įpročių skirstymas:  
gydytojų sąrašas** 44

**Žalos atitaisymas** 48

# 3

## SVEIKA GYVENSENA ŠIANDIEN

**Ar sveikai gyvenu? 96**

**Pasiruošti, dėmesio...  
neskubėti! 106**

**Valgykite, kad gerai  
jaustumėtės 110**

**Judėkite, kad gerai  
jaustumėtės 174**

**Gyvenkite, kad gerai  
jaustumėtės 238**

**Rūpinkitės sveikata  
kiekvieną dieną 262**

# 4

## RŪPINIMASIS ATEITIES SVEIKATA

**Išvenkite  
senėjimo ligų 314**

**Naudokitės  
sveikatos priežiūros  
paslaugomis 372**

**Rodyklė 384**

...palaikykite ryšį su draugais ir šeima



...teigiamai stimuliuokite savo protą

...susiraskite įdomios veiklos

## Septyni patarimai, kaip gražiai senti

**M**aisto kupina lėkštė ir įdomus visuomeninis gyvenimas. Gyvenimas be dietų ir daugybė laiko pramogoms bei prasmingai veiklai. Mokslas, tyrinėjantis senėjimą, atskleidžia naują požiūrį į tai, kaip ilgai ir tinkamai gyventi. Mes visi tuo džiaugiamės.

Remdamiesi kai kurių ilgaamžiškiausių ir sveikiausių pasaulio kultūrų išmintimi ir naujais tyrimų, atliktų moderniausiomis technologijomis, duomenimis, mokslininkai teigia, kad ankstesnis požiūris į senėjimą yra paprasčiausiai pasenęs. Taip, mūsų kūnai keičiasi. Bet ar senstant neišvengiamai blogėja sveikata? Visiškai ne! Kiekvienas iš mūsų gali išlikti stiprus, sveikas ir energin-

gas dar daugelį metų. Kaip? Tiesą sakant, gražiai senti padės net septyni patarimai. Skaitykite toliau ir naujai pažvelkite į vonios kambarį stovinčias svarstyklės, pietų lėkštę ir savo draugus.

Būkite pasirengę staigmenoms. Tik trys iš septynių patarimų yra susiję su mityba ir fizine būkle, kiti keturi – su požiūriu, optimizmu ir socialiniu bendravimu. Šioje knygoje nuolat pabrėžiama, kad jūsų gyvenimo būdo įtaka jūsų sveikatai yra kur kas didesnė negu vitaminų ir vaistų. Filosofas René Descartes'as yra puikiai pasakęs: „Mąstau, vadinasi, esu“, bet naujausi senėjimo tyrimai perša mintį, kad teisingiau būtų sakyti: „Esu toks, kaip mąstau.“

# Pirmiausia antros vietos laimėtojai

Tolesniuose puslapiuose pateikiami geriausi patarimai, kaip gyventi sveikai, laimingai, energingai ir ilgai. Bet mūsų ekspertai nurodė dar penkis veiksmus, ypač naudingus, kad ilgai gyventumėte ir būtumėte sveiki. Taigi pirmiausia išdidžiai pristatome sidabrinio medalio vertus patarimus.

**Gerkite daug vandens.** Sulaukus 60 metų, troškulio pojūtis beveik išnyksta, taigi galite net nesuprasti, kad ištroškote. Vandens nauda yra didžiulė: jei per dieną išgersite 5–8 stiklines vandens, 54 % sumažinsite gyvybei pavojingo širdies smūgio riziką, taip pat išvengsite vidurių užkietėjimo, padaugės energijos ir net sumažės krūtų, prostatos ir storosios žarnos vėžio tikimybė – taip teigia mokslininkai. Pasak Karališkojo Londono koledžo mitybos specialistų, išgerdami tris ar daugiau puodelių arbatos per dieną, pajusite tokią pat naudą kaip ir gerdami daug vandens. Arbata rehidratuoja organizmą taip pat veiksmingai kaip ir vanduo, be to, gali apsaugoti nuo širdies ir kai kurių vėžinių ligų, nes arbatoje yra daug flavonoidų (antioksidantų).

**Valgykite dažnai.** Trys negausūs pagrindiniai valgiai ir du trys užkandžiai per dieną yra puikus būdas gauti visų reikalingų maisto medžiagų ir dar daugiau. Jūs išlaikysite mažesnę cukraus kiekį kraujyje ir taip apsisaugosite nuo cukrinio diabeto bei širdies ligų, susijusių su cukraus kiekiu kraujyje pokyčiais. Išvengsite badavimo ir persivalgymo laikotarpių, galinčių padidinti svorį. Turėsite daugiau galimybių valgyti su draugais ir šeima, kartu pamaitinsite ne tik kūną, bet ir sielą. Valgykite saikingai, ne iki soties ir būsite laimesni ir sveikesni.

**Neterškite savo organizmo.** Puiku, kad esant galimybei valgote ekologišką maistą. Bet dar svarbiau vengti įprastų maisto priedų ir smarkiai svei-

katą silpninančių komponentų: natrio, transizomerinių rūgščių riebalų, sočiųjų riebalų, cukraus ir rafinuotų angliavandenių. Jų maistinė vertė nedidelė, todėl valgaraštis, kuriame gausu tokių menkaverčių maisto sudedamųjų dalių, gali tapti nutukimo, padidėjusio kraujospūdžio, širdies ligų priežastimi ir smarkiai padidinti cukraus kiekį kraujyje, net sukelti lėtinius uždegimus, kurie yra įvairių ligų, pradedant širdies negalavimais, insultu ir baigiant vėžiu, rizikos veiksnys.

**Gerai ir pakankamai ilsėkitės.** Nemiga – varginanti ir paslaptina – senstant tampa įprastu reiškiniu. Miego ciklas itin pasikeičia perkopus 55 metų slenkstį, kai jūsų organizmo biologinis laikrodis pradeda pats nusistatinėti ir sumažėja melatonino bei augimo hormono. Ligos, receptiniai ar nereceptiniai vaistai, mankštinimosi įpročiai, buvimas gryname ore irėjimo gulti režimas – nuo šių veiksnių priklauso jūsų miegas. Kadangi mes dažnai nežinome, kaip visa tai suderinti, nuo nemigos kenčia 41 % vyresnių nei 80 metų amžiaus moterų ir 23 % vyresnių nei 70 metų vyrų. Nuolatinis mieguistumas gali erzinti ir būti pavojingas. Bet taip neturi nutikti: specialistai teigia, kad galima gerai pailsėti, jei ne kovosime su nemiga, o teigiamai nusiteikę keisime miego ciklus.

**Išmokite atsipalaiduoti.** Atlikę 18 metų trukmės tyrimą, kuriame dalyvavo 202 vyrai ir moterys, mokslininkai nustatė, kad dalyviams, praktikavusiems meditaciją, mirties dėl bet kokios priežasties rizika vykstant tyrimui buvo 23 % mažesnė, be to, 30 % sumažėjo mirties nuo širdies ligų grėsmė. Streso sumažinimas gali padėti kūnui greičiau pasveikti, protui – veiksmingiau funkcionuoti, o virškinimo sistemai – geriau dirbti. Be to, geriau miegosite. Džiugi naujiena: jūs neprivalote vienas sėdėti kambarielyje ir kartoti „Om...“ Puikiai atsipalaiduoti galite leisdami laiką su draugais, gėrėdamiesi gamta ir klausydamiesi muzikos. ■



# Mažiau nerimaukite dėl svorio

Prieš keletą dešimtmečių buvo tikima, kad sveiki ir patrauklūs yra tik liesi. Taigi dabar esame priversti gyventi pasaulyje, apsėstame dietų, veidrodžių, maudymosi kostiumėlių ir riebalų ant pilvo bei juosmens mažinimo manijos.

Kitaip tariant, „antsvoris yra nesveika“. Tačiau ši lygybė nėra visiškai teisinga. Dar neteisingiau, ypač kalbant apie brandžius suaugusiuosius, yra sakyti, kad „svorio netekimas reiškia geresnę sveikatą“.

Naujausi tyrimai rodo, kad neįgalingas kalorijų mažinimas ir nuolatinis svėrimasis, veiksmingai paploninę šlaunis, kai jums buvo 20, 30 ar 40 metų, įžengus į penktą, šestą ar septintą dešimtį, gali susilpninti kaulus, raumenis ir paskatinti augti svorį. Dar blogiau, šie populiarūs svorio metimo būdai nepajėgūs panaikinti pilvo ir juosmens riebalų, kurie dažnai sukelia rimtų su svoriu susijusių sveikatos problemų, tokių kaip cukrinis diabetas ir širdies ligos. Didelis svorio netekimas – sąmoningas ar nesąmoningas – peržengus 60 metų ribą gali būti net pavojingas gyvybei.

Dietų laikymasis ir bandymas grįžti prie idealaus svorio nėra geriausias pasirinkimas vyresnėms moterims, jei jos nėra nutukusios. Verčiau nuolatos palaikykite tinkamą svorį, kad, sulaukusios vyresnio amžiaus būtumėte energingesnės ir sveikesnės.

Atlikus tyrimą, kuriame dalyvavo pagyvenusios moterys, paaiškėjo, kad dalyvėms, šešerius metus išlaikiusioms vienodą svorį, mirties rizika siekė 13 %, o svorį numetusioms dalyvėms ji iš-

augo iki 22 %. Moterų, kurių svoris nuolat svyravo, rezultatai taip pat buvo netikėti. Dabar mokslininkai mano, kad net pats mažiausias svorio svyravimas 2–4 kg 1 m 65 cm ūgio moterims gali gerokai padidinti mirties riziką. Taigi jeigu jūsų juosmens apimtis ar KMI yra per dideli (žr. priešais), dietos, kurios buvo sėkmingos antrąjį gyvenimo dešimtmetį, nėra sveikas pasirinkimas sulaukus vyresnio amžiaus.

Specialistai dar neišsiaiškino, kodėl svorio netekimas vyresniame amžiuje sutrumpina gyvenimą. Kai kada svoris krinta dėl rimtos ligos, bet tai tik viena medalio pusė. Kitas tyrimas rodo, kad sąmoningas svorio metimas yra rizikingas net patiems *sveikiausiems* pagyvenusiems žmonėms. Po 12 metų trukmės 1801 savanorio (moterų ir vyrų), vyresnio nei 71 metų, tyrimo, kurį atliko Kalifornijos universiteto San Diege mokslininkai, paaiškėjo, kad netekusių svorio moterų mirties rizika vykstant tyrimui padidėjo 38 %, vyrų – 76 %.

Štai ką mes žinome.

**Numesite svorio – prarasite raumenų.** Senesnių žmonių raumenų masės tankumas yra natūraliai mažesnis negu tada, kai jiems buvo 20, 30 ar 40 metų. Sulėtėja metabolizmas, todėl per dieną sudeginama mažiau kalorijų. Svorio kritimas ši procesą pagreitina. Jei numesite 5 kg laikydamiesi senosios mažo kaloringumo dietos, neteksite 2,5 kg riebalų ir 2,5 kg raumenų, o tiek jų netekti yra pražūtinga, teigia specialistai. Sumažėjus rau-



## Tai svarbu

Valgykite, kad gautumėte reikalingų maisto medžiagų ir išvengtumėte ligų, o jūsų svoris pats savimi pasirūpins.

menų, metabolizmas dar labiau sulėtės, taigi per dieną sudeginsite 150–250 kalorijų mažiau.

Sumažėjus raumenų masei tapsite silpnesni, prarasite pusiausvyrą ir lankstumą, todėl padidės griuvimų rizika. O dietai pasibaigus vėl atgausite svorį, bet tik riebalų pavidalu. Jei taip atsitiks gyvenimo viduryje, jūsų organizme padaugės cheminių medžiagų, sukeliančių lėtinį, rusenantį uždegimą ir didinančių atsparumo insulinui, cukrinio diabeto, širdies ligų ir net Alzheimerio ligos ar vėžio tikimybę.

### **Dietų laikymasis kelia grėsmę ir kaulams.**

Tyrimai parodė, kad senesniems žmonėms svorio kritimas – sąmoningas ar dėl ligos – sumažina kaulų mineralinį tankį. Tai ypač aktualu moterims menopauzės laikotarpiu ir po jos, nes krintant svoriui didėja kaulų lūžių tikimybė.

Pasisvėrę ant vonios kambarėje stovinčių svarstyklių niekada nesužinosite, ar sumažėjo jūsų kaulų tankis ir raumenų masė. Svarstyklės niekada neparodys, ar turite per daug visceralinių aplink svarbius organus pilvo ertmėje besikaupiančių riebalų, dėl kurių galite susirgti cukriniu diabetu ir širdies liga.

Taigi užuot valgę taip, kad numestumėte svorio, valgykite, kad gautumėte reikalingą maisto medžiagų ir išvengtumėte ligų. Ir neužmirškite mankštintis, jei norite suformuoti lygesnius, tankesnius ir stipresnius raumenis. Daugybė tyrimų rodo, kad 80 ir 90 metų slenksčius perkopę vyrai bei moterys, laikydami paprastos, saugios, atsparumą didinančios programos, gali tapti stipresni ir judresni, minkštus riebalus pakeisti stangriais raumenimis ir iš naujo pajusti gyvenimo skonį.

Vienas žymus tyrimas, kurį surengė Bostono Taftso universitete įsteigtas „Jean Mayer USDA Human Nutrition Research Center on Aging“, parodė, kad jo dalyvės, 40 moterų nuo 50 iki 70 metų amžiaus, pradėjusios du kartus per savaitę

## **Geriau už vonios svarstyklės**

Jeigu reikia skaičių, kad įvertintumėte, ar jūsų svoris yra normalus, palikite svarstyklės ramybėje. Verčiau išbandykite šiuos du būdus. (Jeigu gausite skaičius didesnius, negu turėtų būti, pradėkite sveikai maitintis ir reguliariai mankštintis.)

- **Jūsų juosmens apimtis.** Paimkite matavimo juostą. Normali moterų juosmens apimtis yra 88 cm ir mažiau, o vyrų – 100 cm ir mažiau. Didesnė gali reikšti, kad turite visceralinių riebalų, kurie didina cukrinio diabeto ir širdies ligų pavojų.

- **KMI (kūno masės indeksas).** Jis rodo, ar pagal savo ūgį esate normalaus svorio. Padalykite savo svorį kilogramais (kg) iš savo ūgio metrais (m) kvadratu, tai yra:

$$\frac{\text{svoris (kg)}}{\text{ūgis (m)}^2}$$

Pavyzdžiui, jei sveriate 70 kg, o jūsų ūgis yra 1,75 m:  $KMI = 70 : (1,75 \times 1,75) = 22,9$

Mažiau negu 18,4 = per mažas svoris  
18,5–24,9 = idealus svoris  
25–29,9 = antsvoris  
30–39,9 = nutukimas  
Daugiau nei 40 = didelis nutukimas

kilnoti svarmenis, užsiaugino raumenis, atsikratė riebalų, sustiprino kaulus ir fiziškai tapo stipresnės už savo dukteris. Be to, tapo grakštesnės, laimingesnės, stipresnės ir, žinoma, sveikesnės, nors jų svoris beveik nepasikeitė.

Kas, jei pastebėsite, kad netenkate svorio patys to nenorėdami? Tokiu atveju kurį laiką sekite svarstyklių rodmenis ir kreipkitės į gydytoją. Neplanuotas svorio kritimas gali būti maisto medžiagų nepakankamumo, hormonų pusiausvyros sutrikimo, vaistų pašalinio poveikio, depresijos, infekcijos ar rimtos ligos požymis. ■

**Patarimas.** Išsamesnės informacijos apie sveiką mitybą, paprastą mankštą ir kaip kontroliuoti apetitą ieškokite skyriuose „Valgykite, kad gerai jaustumėtės“ ir „Judėkite, kad gerai jaustumėtės“.



## Valgykite daugiau, bet suvartokite mažiau kalorijų

Tai ne spaudos klaida. Kai mitybos specialistai išbandė visas pasaulio virtuves, pradėdant Graikijos ir baigiant Okinavos salos Japonijoje bei Pensilvanijos valstijos, sužinojo geros sveikatos paslaptį: prisikraukite pilną lėkštę daržovių ir vaisių, įsidėkite didoką porciją pupelių bei grūdų ir kur kas mažiau vartokite tokio kaloringo maisto kaip mėsiniai ir riebus padažai.

Rezultatas: mažiau kalorijų, daugiau sveikata stiprinančių antioksidantų ir ilgesnis, laimingesnis, aktyvesnis, savarankiškesnis gyvenimas. „Gramas prie gramo... ir Okinavos gyventojai pagal savo svorį suvalgo *daugiau* maisto negu žmonės, kurie laikosi vakarietiškos virtuvės tradicijų, – sako Bradley Willcoxas, Honolulu Ramiojo vandenyno regiono sveikatos tyrimų institute dirbantis medicinos daktaras, Okinavos gyventojų ilgaamžiškumo tyrimo autorius. – Jie valgo daug daržovių, vaisių, grūdinių produktų, jų mažesnės kaloringesnės, riebesnės maisto porcijos. Tai maistingumo ir mažo kaloringumo derinys: okinaviečiams gresia daug mažesnis pavojus susirgti senatvine silpnaprotyste ir vėžiu, gauti širdies smūgį ar insultą.“

**Palaikykite savo kūną.** Okinaviečiai nebadauja. Jie suvartoja maždaug 1800 kalorijų per dieną (daugelyje Vakarų šalių suaugęs žmogus viduti-

niškai suvartoja beveik 2500 kalorijų). „Panašu, kad šiek tiek mažesnis kalorijų kiekis padeda organizmui išlikti, – sako dr. Willcoxas. – Sumažinus kalorijų tik 10 %, poveikis labai sustiprėja. Teorija skelbia, kad taip įjungiami genetiniai saugikliai, užtikrinantys geresnį organizmo darbą: jūsų ląstelės skiria daugiau laiko ir energijos DNR atnaujinti; susilpnėja oksidacija (žala, kurią daro deguonies molekulės, vadinamieji laisvieji radikalai, sukeltys įvairias ligas); veiksmingesnis tampa insulinas – hormonas, kuris „liepia“ ląstelėms sugerti kraujyje esantį cukrų.“

Mes nekalbame apie badavimą. Taip, itin nekaloringa dieta pailgino laboratorijos sliekų gyvenimą, tačiau neaišku, ar tokia nepraktiška ir net pavojinga dieta pailgintų žmogaus gyvenimą. Viskas, ką turite padaryti, tai sutelkti dėmesį į mitybos prioritetus: mažinti kaloringo maisto porcijas ir valgyti kuo daugiau augalinio maisto.

**Atsikratykite pilvo riebalų.** Valgydami daugiau daržovių ir vaisių, suvartosite daugiau vitaminų ir laisvuosius radikalus neutralizuojančių antioksidantų.

Kembridžo universiteto mokslininkai ištyrė daugiau negu 19 000 sveikų 45–79 metų žmonių ir nustatė, kad juosmens ir klubų apimties santykis yra atvirkščiai susijęs su vitamino C kiekiu kraujyje nepriklausomai nuo kūno masės in-



**Tai svarbu**  
**Valgykite tiek daržovių, vaisių ir visadalių grūdų produktų, kiek tik jūsų širdis geidžia.**

dekso. Jeigu jūsų kraujyje yra mažai vitamino C, jums labiau gresia pilvinis nutukimas, kuris yra ypač pavojingas, ir visai nesvarbu, koks jūsų svoris. O Bafalo universiteto JAV mokslininkai išsiaiškino, kad užtenka vienos labai kaloringo maisto porcijos, kad organizmas pradėtų daugiau gaminti kenksmingų laisvųjų radikalų molekulių. Šios deguonies molekulės pažeidžia ląsteles ir sukelia organizme nedidelį uždegimą.

**Atsisakykite menkaverčio maisto.** Šios rūšies uždegimas susijęs su didesne cukrinio diabeto, širdies ligų, padidėjusio kraujospūdžio, insulto ir net krūtų ar prostatos vėžio rizika. Mokslininkai nustatė, kad per pusryčius suvalgius greitojo maisto, kraujyje atsiranda daug laisvųjų radikalų, išliekančių 3–4 valandas.

„Riebus, kaloringas maistas laikinai pripildo kraują uždegiminių komponentų, nustelbiančių su uždegimu kovojantį natūralų organizmo mechanizmą, – teigia medicinos daktaras Ahmadas Aljada, dirbantis Bafalo universiteto Medicinos ir biomedicinos mokykloje. – Žmonėms, kuriuos kamuoja pasikartojantys, trumpalaikiai uždegimai, sukelti tokio nesveiko maisto, gali išsivystyti lėtinis kraujagyslių uždegimas – pagrindinis aterosklerozės pasireiškimo veiksnys.“

Kas atsitinka? Maistui virškinti reikalingas deguonis. Kuo daugiau kalorijų suvartojate, tuo ilgiau organizmas virškina maistą ir daugiau pasigamina laisvųjų radikalų kaip šalutinių produktų. Maistas, kuriame gausu sočiųjų riebalų, transizomerinių rūgščių riebalų ir rafinuotų angliavandenių, skatina gamintis laisvuosius radikalus. Vaisiuose ir daržovėse esantys vitaminai ir mineralai, priešingai, neutralizuoja laisvųjų radikalų padarytą žalą. Kai dr. Aljados komanda ištyrė vaisius ir daug skaidulų turintį maistą valgusių

## Grįžkime prie to, kas įgimta

Manote, kad, atsisakę greitojo maisto, per pusryčius valgydami juoda duoną ir javinius grįšite prie žmogui natūralios mitybos? Pagalvokite dar kartą. Per visą žmonijos istoriją žmonės daugiausia buvo medžiotojai ir rinkėjai, ir mūsų organizmo sistemos prisitaikė perdirbti tai, ką protėviai pasmeigdavo ietimis ar žeberklais ir nusiskindavo nuo augalų.

Taigi akmens amžiuje valgiaraštį daugiausia sudarė liesa mėsa, žuvis, kiaušiniai, vabzdžiai, daržovės, vaisiai, šaknys, grybai ir riešutai. Vėliau išsirituliojo žemės ūkis ir modernios masinės gamybos technologijos. Dabar daugiausia kalorijų gauname iš grūdų ir pieno produktų, rafinuoto cukraus, perdirbto aliejaus ir bulvių.

Kai kurie mokslininkai mano, kad tokia mityba sukelia daugelį „civilizacijos ligų“: širdies negalavimus, vėžį, cukrinį diabetą, ir visos jos yra susijusios su rizikos veiksniais: nutukimu, padidėjusiu kraujospūdžiu ir per dideliu cholesterolio kiekiu.

Karolinosko instituto Švedijoje mokslininkai grupei sveikų savanorių pritaikė tariamą akmens amžiaus dietą. Praėjus 3 savaitėms paaiškėjo, kad suvartojamų kalorijų sumažėjo 36 %, o tyrimo dalyviai neteko 2,3 kg. Be to, sumažėjo jų kūno masės indeksas, kraujospūdis, kraujo krešumas – tai, kas didina širdies smūgio ir insulto riziką.

savanorių kraują, jame neaptiko gausnesnio uždegiminių laisvųjų radikalų kiekio.

Dabar mokslininkai žino, kad laisvieji radikalai vyresniame amžiuje gali pasunkinti ar net sukelti vėžį, kraujagyslių ligas, akies raumens degeneraciją ir Parkinsono ar Alzheimerio ligą.

„Pakeitę kaloringą menkavertį maistą vaisiais ir daržovėmis, galėsite valgyti daugiau, o kalorijų gausite mažiau. Jūsų valgomas maistas aprūpins jus antioksidantais, saugančiais nuo kenksmingų laisvųjų radikalų“, – sako dr. Willcozas. ■

**Patarimas.** Išsamesnės informacijos, kokius produktus ir kiek jų valgyti kiekvieną dieną, ieškokite skyriuje „Valgykite, kad gerai jaustumėtės“.



# Mankštinkitės, kad sulėtintumėte senėjimą

Ne paslaptis, kad fizinė veikla stiprina raumenis, saugo kaulus ir degina kalorijas. Bet neseniai mokslininkai atrado naują jos teikiamą naudą: mankšta veikia kaip galingas senėjimo stabdis.

Floridos universiteto mankštos fiziologai sveikiems 60–85 metų amžiaus žmonėms šešis mėnesius taikė svarmenų kilnojimo programą; laisvųjų radikalų žalos tyrimo rezultatai nustebino. Dalyviai, kurie lengvai mankštinosi, sumažino laisvųjų radikalų padarytą žalą, nors tiems, kurie tai darė intensyviai, žala šiek tiek padidėjo, o kontrolinei programos nevykdžiusiai žmonių grupei laisvųjų radikalų padaryta žala išaugo net 13 %.

Atlikę kitą tyrimą, mokslininkai nustatė, kad vieną valandą per dieną skiriant fizinei veiklai po trijų dienų padaugėja superoksido dismutazės, svarbaus su laisvaisiais radikalais kovojančio junginio, kurį gamina viso organizmo raumenų, taip pat ir širdies ląstelės.

**Saugokite savo širdį.** Mokslininkai mano, kad aerobinė mankšta, tokia kaip vaikščiojimas ir plaukimas, padeda širdies raumeniui geriau apsaugoti nuo daugybės veiksnių, kurie gali sukelti širdies smūgį. Ciklas prasideda, kai laisvieji radikalai kraujyje oksiduoja blogąjį MTL cholesterolį. Pažeistas cholesterolis kaupiasi ant arterijos sienelių kaip lipnios, pavojingos apnašos. Jūsų imu-

nės sistemos pasiūsta „valytojų“ komanda stengiasi šias apnašas pašalinti. Jei jų maišelis trūktų, tikėtina, kad susidarytų kraujo krešuliai, ir jie sukeltų širdies smūgį. Tačiau jeigu jūsų širdies raumuo į kraują išpumpuoja chemines medžiagas, kurios padaro nekenksmingus tokius laisvuosius radikalus kaip superoksido dismutazė, išsiskirianti mankštinantis, cholesterolis negalės oksiduotis ir procesas net neprasidės.

Kaip ir vakcina nuo gripo, kuri sužadina natūralią organizmo gynybos sistemą, mankšta padeda išsiskirti *naudingam* laisvųjų radikalų kiekiui. Juos gamina nedidelę energiją jūsų ląstelėse generuojantys mechanizmai – mitochondrijos. Organizmas, reaguodamas į atsiradusius radikalus, išskiria dar daugiau antioksidantų ir fermentų, ir šie juos sunaikina. Tačiau jeigu jūs mankštinsitės, kol išseksite, laisvųjų radikalų antplūdis bus toks didelis, kad įveiks natūralią gynybą.

**Kodėl reikia mankštintis?** Tikrai ne tik dėl to, kad turėtumėte priežastį pasivaikščioti ar aktyviau praleistumėte dieną. Tyrimai rodo, kad mankšta gali:

- Sušvelninti artrito sukeltą skausmą;
- Sumažinti tikimybę susirgti Alzheimerio liga;
- Palaikyti kaulų stiprumą;
- Slopinti nerimą;
- Sumažinti cukrinio diabeto vystymosi riziką;



## Tai svarbu

**Kasdien nors keletą minučių atlikite paprastus, natūralius, stiprinančius mankštos pratimus.**

- Sumažinti tikimybę susirgti gaubtinės žarnos, krūtų ir prostatos vėžiu;
- Pagerinti miegą;
- Suteikti energijos;
- Padėti pasiekti sveikesnį svorį;
- Palaikyti raumenų stiprumą;
- Pagerinti pusiausvyrą ir lankstumą.

**Niekada ne per vėlu.** Mankštos vengimas beveik dvigubai padidina širdies smūgio riziką. Didžiosios Britanijos širdies fondo duomenimis, JK kas 15 minučių mirštama dėl fizinio neaktyvumo.

Jei niekada nesimankštinote, tai pradėti niekada ne vėlu ir naudinga, ypač jei įtrauksite keletą raumenis stiprinančių pratimų. Peržengus 50 metų ribą, raumenys per dešimtmetį susilpnėja 15 %, o perkopus 70 metų – 30 %, tačiau mankštindamiesi galite vėl juos sustiprinti 25–100 %.

Reguliariai atlikdami lengvą mankštą, sušvelninsite raumenų ir sausgyslių struktūros pakitimus, kurių atsiranda žmonėms senstant ir kurie daro juos jautresnius traumoms ir sąnarių skausmui. Mančesterio Metropolitenos universitete atliktas tyrimas parodė, kad reguliari lengva mankšta gerina raumenų funkciją, stiprina sausgysles, didina raumenų stabilumą ir galią, todėl senyvi žmonės ilgiau išlieka judrūs ir savarankiški, be to, sumažėja tikimybė pagriūti.

Tyrimą organizavusi JK Biotechnologijos ir biologijos mokslų tyrimų tarybos narė dr. Susan Gilchrist sako: „Mes nesiuolome įtemptų treniruočių, tačiau vyresniame amžiuje lengva mankšta gali padėti raumenims išlikti stipriems, kad mums senstant jie mumis pasirūpintų.“

**Paprakaituokite.** „Naudokite, kitaip prarasite“, – perspėja Plimuto medicinos mokykloje dirbantis dr. Iainas Langas. Kartu su JAV mokslininkais jo komanda išnagrino šešerius metus

## Mankšta ir skaičiai

Jei visus metus kiekvieną dieną mankštinsitės po 20–30 minučių, pasieksite stulbinamų rezultatų. Beje, naudą pastebėsite tik praėjus šešioms savaitėms.

**1,3 kg**

priaugs raumenų.

**7 %**

pagerės metabolizmas.

**25 %**

sustiprės organizmo gebėjimas perdirbti cukrų kraujyje.

**1–3 %**

padidės kaulų mineralinis tankis.

**55 %**

pagerės virškinimas.

**40 %**

sumažės rizika mirti per aštuonerius ateinančius metus.

**60 %**

sumažės Alzheimerio ligos rizika.

trukusio tyrimo, kuriame dalyvavo daugiau negu 10 000 žmonių nuo 50 iki 69 metų amžiaus, duomenis. Buvo nustatyta, kad tie dalyviai, kurie tris kartus per savaitę po pusę valandos skyrė energingai fizinei veiklai, perpus sumažino fizinio silpnėjimo riziką ir tapo daug judresni, palyginti su pasyvesniais tyrimo dalyviais.

Energinga fizinė veikla – tai ne tik sportas, bet ir vejos pjovimas, lapų grėbimas ar sunkūs namų ūkio darbai. Tai bet koks fizinis darbas, priverčiantis uždusti ir išprakaituoti. Mankšta naudinga visų svorio kategorijų žmonėms. Nepriklausomai nuo kūno masės indekso, tie, kurie vidutiniame amžiuje protingai užsiiminėjo fizine veikla, pasenę lengviau nueidavo ilgą kelią, užlipdavo laiptais, išlaikė geresnę pusiausvyrą ir rankos paspaudimo stiprumą. Nutukę geros fizinės formos žmonės laikėsi ne blogiau, o gal ir geriau negu liesi, fiziškai neaktyvūs. ■

**Patarimas.** Naujo požiūrio į mankštą, taip pat paprastų namie atliekamų įvairaus sunkumo pratimų bet kokio amžiaus žmonėms ieškokite skyriuje „Judėkite, kad gerai jaustumėtės“.



PATARIMAS

## Susiraskite įdomios veiklos

Į pensiją išėjęs nekilnojamojo turto agentas moko vaikus skaičiuoti. Namų šeimininkė, penkių vaikų motina ir aštuonių vaikaičių močiutė, važiuoja į užmiestį su aliejiniiais dažais bei molbertu ir tapo gamtą visais metų laikais. Pensininkas inžinierius, kurį visada žavėjo savarankiškumas, visą žiemą šildo savo namus malkomis ir pats jų prisikapoja.

Gyvenimas yra kupinas veiklos, nesvarbu, koks jūsų amžius, kur gyvenate ir kokie pasiturintys esate. Bet tiesa ta, kad, užkopus karjeros laiptais, užaugus vaikams ir įrengus namus, penkiasdešimtmečiams, šešiasdešimtmečiams ir vyresniems žmonėms lieka vis daugiau laisvo laiko.

Tada atsiranda kelios pasirinkimo galimybės. Lengviausia yra tiesiog atsipalaiduoti: ilgiau žiūrėti televizorių, dažniau valgyti, kalbėti telefonu tiek, kiek norite. Tačiau geresnis pasirinkimas, kuris padarys jus ne tik laimingesnius, bet ir sveikesnius, – tai atrasti kokią nors prasmingą veiklą ir atiduoti jai visą širdį. Kodėl? Todėl, kad interesų įgyvendinimas – dalyvavimas knygų aptarimo popietėse, pėsčiųjų turistinių trasų sudarinėjimas ar kiti užsiėmimai – yra kur kas daugiau, negu maloniai leisti laiką. Moksliniai tyrimai rodo, kad įdomi veikla penkiasdešimtmečiams, šešiasdešimtmečiams, septyniasdešimtmečiams ir dar vyresniems žmonėms teikia didelę dvasinę ir fizinę naudą.

**Darykite tai, ką mėgstate.** Žmonės, kurie turi mėgstamą užsiėmimą ir kuo nors domisi, vyresniame amžiuje mažiau kenčia nuo streso ir depresijos, yra geresnės nuotaikos, gali pasigirti geresniu imuninės sistemos funkcionavimu ir mažesne kraujospūdžio didėjimo bei širdies ligų rizika. Jie net ilgiau gyvena. Tokias išvadas leidžia daryti visame pasaulyje atlikti tyrimai.

Mastrichto universiteto Olandijoje tyrimas rodo, kad vyrai, neturintys mėgstamo užsiėmimo, dažniau serga, todėl nedarbingumo atostogų eina dažniau negu jų labiau užsiėmę kolegos.

Maebašio Gunmos universiteto Medicinos mokyklos Japonijoje mokslininkai ištyrė daugiau negu 3000 vyrų ir nustatė, kad miestiečių, kurie neturi mėgstamo užsiėmimo, nedalyvauja jokiaje klubų ar bendruomeninių grupių veikloje, mirties rizika yra daug didesnė.

Manitobos universiteto Kanadoje mokslininkų duomenimis, didesnis vyresnių žmonių užimtumas sukelia laimės pojūtį, gerina organizmo funkcionavimą ir mažina mirtingumą. Sveikatos ir ilgaamžiškumo požiūriu, socialinė ir gamybinė veikla duoda fizinės naudos, o tokie individualesni pomėgiai kaip rankdarbiai ar knygų skaitymas yra naudingi psichologiškai, nes sustiprina gyvenimo pojūtį.

Kaip rodo Romos universiteto „La Sapienza“ tyrimas, net šimtamečiams ir turintiems negalią senesniems žmonėms „socialinių santykių palaikymas yra svarbus išlikimo veiksnys“.



### Tai svarbu

**Būkite tikri, kad kiekvieną  
mielą dieną darote tai, kas  
tobulina jus ir pasaulį.**



## ...keptumėte pyragus, skaitytumėte romaną ar žaistumėte su šeima ir draugais

**Atiduokite save visą.** Žmonės, kurie mano, kad sensta gražiai, nebūtinai yra sveikiausi. Daugelis tyrimų rodo, kad senesnių žmonių supratimas, ką reiškia „gražiai senti“, nebūtinai sutampa su tradiciniu požiūriu, kad tai yra gera sveikata ir negalios neturėjimas.

Optimizmas ir gebėjimas susidoroti su bėdomis yra *daug* svarbesni, kad sėkmingai sentume, negu tradiciškai į pirmą vietą keliama sveikata. Tai, kaip suvokiame senėjimą, gali būti kur kas svarbiau už tradicinius sėkmės ženklus.

Visa galva pasinerdami į kokią nors veiklą – kepti pyragus, skaityti romaną ar žaisti su šeima ir draugais – jūs išgyvenate pilnatvės pojūtį. Pavyzdžiui, dauguma tyrimų rodo, kad žmonės, kurie kiekvieną dieną rasdavo laiko užsiimti pomėgiu, skaityti ar susitikti su draugais, buvo labiau patenkinti savo senėjimu negu atsiskyrę ir mažai interesų turintys asmenys.

Interesų įgyvendinimas teikia dar vieną naudą: mažėjant stresui, mažėja jūsų kraujospūdis ir blokuojami streso hormonai, didinantys cukraus kiekį kraujyje, taigi sumažėja širdies ligų, aukšto kraujospūdžio, insulto ir cukrinio diabeto tikimybė. Ne toks ir mažas atlygis už vieną popietę prie bridžo stalo. ■

**Patarimas.** Išsamesnės informacijos apie aktyvaus gyvenimo ir asmeninių įsipareigojimų bei nuostatų įtaką fizinei sveikatai ieškokite skyriuje „Gyvenkite, kad gerai jaustumėtės“.



PATARIMAS

## Palaikykite ryšį su draugais ir šeima

Jūsų sutuoktinis. Mieli draugai. Jūsų vaikai ir vaikaičiai. Seni kolegos. Net jūsų Reksas ar Rainė. Mes tikimės, kad daugybė mylimų žmonių – ir namų augintinių – sukasi mintyse, kai galvojate apie asmeninę palaikymo komandą. Artimi ryšiai yra džiaugsmo šaltinis, užtikrinantis tvirtą apsaugą nuo streso, galinčio sukelti ilgalaikių sveikatos problemų. Mokslo žurnalai pateikia daug įrodymų, kad turint draugų pakinta jūsų smegenų biochemija, draugai teikia džiaugsmo ir palaiko gerą savijautą, o tai stiprina imunitetą. Kuo daugiau artimų draugų turite, tuo didesnė tikimybė, kad būsite sveiki ir ilgai gyvensite, o vienišumas gresia ankstesne mirtimi, padidėjusiu kraujospūdžiu, depresija ir nelaimingais atsitikimais namuose ir kelyje.

Specialistai pradeda manyti, kad mes užprogramuoti draugystei. Tais laikais, kai žmonės gyveno urvuose, vienišumas kėlė grėsmę gyvybei – susirgus nebuvo kam padėti apsiginti nuo plėšrūnų vilkų, išsikasti šaknų ar prisirinkti uogų. Persikelkime į mūsų dienas: mes esame daug savarankiškesni, tačiau mūsų reakcijos beveik nepasikeitė. Jeigu per ilgai būnate vieniši (kiekvienam iš mūsų apibrėžimas „per ilgai“ yra skirtingas), organizme padaugėja streso hormono kortizolio, sukeliančio širdies ligų, aukšto kraujospūdžio, depresijos, mąstymo ir miego sutri-

kimus. Mokslininkai net mano, kad mūsų smegenys socialinį atskirtumą priima taip pat kaip fizinį skausmą.

Tačiau gebėjimas išlaikyti senus draugus ir užmegzti naujus santykius vis silpnėja. Vienas tyrimas, kai 1985 m. ir 2004 m. buvo vertinami 1467 moterų ir vyrų socialiniai įpročiai, parodė, kad žmonių, neturinčių artimų draugų, padaugėjo 25 %. Draugų, kuriais savanoriai dalyviai teigė galintys besąlygiškai pasitikėti, sumažėjo trečdaliu.

### **Palaikykite ryšius, kad būtų sveika širdis.**

Mokslininkai, atlikę Freiminghamo širdies tyrimą, turi jums liūdnu žinių. Patikrinus 3267 pacientus, labiausiai socialiai izoliuotų žmonių kraujyje rasta daugiausia interleukino-6 – uždegiminio junginio, susijusio su širdies ir kraujagyslių ligomis. „Mūsų analizė rodo, kad palaikyti ryšius gali būti sveika širdžiai, – sako filosofijos daktaras Ericas B. Loucksas, dirbantis Harvardo viešosios sveikatos mokykloje veikiančiame Visuomenės, žmogaus vystymosi ir sveikatos departamente. – Apskritai geros sveikatos garantas yra šeima, artimi draugai, ryšių palaikymas su visuomeninėmis grupėmis bei religinėmis organizacijomis ir artimas partneris.“

Sutuoktinio ar romantinio partnerio turėjimas geriausiai padeda kovoti su stresu. Per vieną tyrimą, atlikus smegenų skenografiją, paaiškėjo, kad



## Tai svarbu

**Kuo labiau praturtinkite savo gyvenimą draugyste, šiltais santykiais su šeima, juoku ir meile.**

moterys silpniau reagavo į stresinį įvykį (šiuo atveju į lengvą elektros šoką) tada, kai laikė savo vyro, o ne svetimo žmogaus ranką, ar kai nelai-kė niekieno rankos. Vyrams, kurie mylisi vieną du kartus per savaitę, gyvybei pavojingo širdies smūgio tikimybė yra 2,8 karto mažesnė negu tiems, kurie mylisi rečiau nei kartą per mėnesį – įspėja Bristolio universiteto mokslininkai, penke-rius metus stebėję 914 velsiečių vyrų sveikatą.

Puoselėjant santykius, šiandiena gali tapti mielesnė, o rytojus sveikesnis. Jei leisime, kad mus valdytų priešiškus ir pyktis, prisišauksime bėdą. Jutos universitete ištyrus 150 sutuoktinių porų paaiškėjo, kad tie, kurie skleidė pyktį ir svaidėsi įžeidžiais žodžiais, labiau buvo linkę sirgti širdžiai pavojinga ateroskleroze. Mokslininkai padarė 6 minučių trukmės sutuoktinių pokalbio apie skaudžius vedybinius dalykus vaizdo įrašą ir atskleidė, kaip šie dalykai susiję. Naudodamiesi kompiuterine tomografija jie dar patikrino tyrimo dalyvių kraujagyslių užkalkėjimo laipsnį. Štai kas paaiškėjo: kad smarkiai sukietės arterijos, vyrai rizikuoja 30 % labiau tada, kai kuris nors iš sutuoktinių siekia valdyti ir kontroliuoti; žmonoms rizika 30 % didesnė, kai bet kuris iš sutuoktinių yra nusiteikęs priešiški.

„Žmonės širdies ligomis serga dėl daugybės priežasčių, – teigia universitete dirbantis filosofijos daktaras, psichologijos profesorius Timas Smithas. – Jei kas nors manęs paklaustų: „Ką man daryti, kad mano širdis būtų sveika?“, aš atsakyčiau: nerūkykite, mankštinkitės ir protingai maitinkitės. Tačiau mano sąrašė būtų ir toks patarimas: „Kreipkite dėmesį į savo santykius.“

**Padedą ir naminiai gyvūnai.** Esame laimingi galėdami pasakyti, kad keturkojai draugai irgi prisideda prie mūsų ilgo, laimingo ir socialaus gyvenimo. Pasak dr. Deborahos Wells, Belfasto

**Patarimas.** Dar daugiau idėjų, kaip padidinti savo socialinį aktyvumą, ieškokite skyriuje „Gyvenkite, kad gerai jaustumėtės“.

## Tikrieji sveikatos dalytojai

Manote, kad jūsų gydytojas ir odontologas yra vieninteliai komandos, kuri rūpinasi jūsų sveikata, nariai? Gerai pamąstykite. Nustebsite sužinoję, kas iš tikrųjų palaiko jūsų gerą sveikatą – tai gali būti bet kuris iš šių žmonių, ir ne tik iš jų.

- **Jūsų kaimynė:** ji pasiūlė rytais eiti pasivaikščioti kartu – kodėl nepasakius „taip“? Įsipareigodami mankštintis su kitu žmogumi, jūs greičiausiai tai ir darysite. Be to, vaikščiodamos pabendrausite ir maloniai praleisite laiką.
- **Jūsų vyras:** kiekvienas apkabinimas, šypsena ir žodžiai „aš tave myliu“ mažina streso hormonų, kenkiančių smegenims ir kūnui.
- **Jūsų šuo:** daugelis studijų rodo, kad naminiai gyvūnai mažina įtampą.
- **Jūsų finansinis patarėjas:** finansų organizavimas ir tvarkymas nuo pečių nuima didelę našta ir sumažina nerimą. Tyrimai rodo, kad žmonės, kurie mano turintys finansinių sunkumų, dažniau serga.
- **Knygų aptarimo grupė:** mokslininkai teigia, kad aptarinėdami naujas idėjas su gerais draugais galite sumažinti Alzheimerio ligos riziką.

Karalienės universiteto psychologės, naminių gyvūnų šeimininkai yra sveikesni už augintinių neturinčius žmones. Be to, šunų mylėtojai gali pasigirti mažesniu kraujospūdžiu ir cholesterolio kiekiu kraujyje, juos rečiau negu kačių šeimininkus kamuoja tiek lengvesnės, tiek sunkesnės ligos. Ji mano, kad pasivaikščiojimai su šunimi gerina sveikatą, nes taip suaktyvėja fizinė veikla, be to, palaikomi socialiniai ryšiai su šunų šeimininkais. Dar svarbiau tai, kad šunys ir kiti naminiai gyvūnai slopina juos laikančių žmonių įtampą, neutralizuodami vieną svarbiausių rizikos veiksnių, susijusių su prasta sveikata. ■



## PATARIMAS

# Mylėkite gyvenimą

Optimistiškas požiūris į gyvenimą vyresniame amžiuje gali smarkiai padidinti galimybę gyventi ilgai ir laimingai. Šią stulbinamą išvadą padarė olandų mokslininkai, 1991 m. atlikę Arnhemo pagyvenusių žmonių tyrimą, kuriame dalyvavo beveik 1000 asmenų nuo 65 iki 85 metų amžiaus. Praėjus devyneriems metams paaiškėjo, kad didžiausi optimistai perpus sumažino mirties riziką, palyginti su pesimistiškiausiai nusiteikusiais tyrimo dalyviais.

Optimistų mirštamumas sudarė tik 55 % didžiausių pesimistų mirštamumo, o jų rizika mirti nuo širdies ir kraujagyslių ligų siekė tik 23 % net atsižvelgus į jau esamą ligą ir tokius svarbius rizikos veiksnius kaip kūno masės indeksas, hipertenzija ir bendras cholesterolio kiekis kraujyje. Mokslininkai priėjo išvadą, kad optimizmas senesniame amžiuje saugo nuo mirties.

Tyrimai rodo, kad gyvenimo meilė yra tarsi gelbėtoja. Nustatyta, kad optimistinis požiūris – tai ne tik šypsena jūsų veide ir gera draugija. Optimizmas mažina pavojų užsikrėsti peršalimo virusu; 50 % sumažina širdies ligų riziką; didina tikimybę, kad pasveiksite po širdies smūgio, ilgiau gyvensite, jeigu jums diagnozavo vėžį, ir rečiau jus vargins kasdieniai negalavimai: virškinimo ir kvėpavimo sutrikimai.

Gebėjimą išlikti laimingam ir save kontroliuoti mokslininkai vadina atsparumu stresui. Be šio beveik stebuklingo jėgos lauko jūsų dvasią ir kū-

ną užvaldę streso hormonai sukeltų depresiją, nerimą ir didesnę visų ligų, pradedant peršalimu ir baigiant Alzheimerio bei širdies ligomis, riziką; streso hormonai net gali pasunkinti tokias ligas kaip glaukoma, rožiniai spuogai ir cukrinis diabetas.

Kaip galėtumėte jų išvengti? Pagrindinis dalykas yra gebėjimas džiaugtis akimirka. „Tarp veiksmų, dėl kurių gyvenimas vyresniame amžiuje teikia pasitenkinimą, yra gebėjimas džiaugtis, kad gyveni, suvokiant prasmę ir tikslą“, – pasabrėžia George'as Valliantas, medicinos daktaras, Harvardo medicinos mokyklos psichiatras.

Pagyvenusiems žmonėms nėra lengva apsiprasti su veikimo laisve. „Mes dirbome nuo 20 iki 65 metų amžiaus ir darėme tai, kas kitiems žmonėms atrodo vertinga ir naudinga – tai buvo mums atlygis ir būdas suvokti savo vertę“, – sako dr. Valliantas. Winstoną Churchillį jis laiko geru pavyzdžiu. Tai žmogus, kuris žinojo, kaip malonumo ir nuošalumo labai atsisakyti savo troškimų ir ambicijų. „Churchillis visada siekė kitų žmonių pagarbos. Jis puikiai valdė plunksną ir laimėjo Nobelio literatūros premiją. Bet išėjęs į pensiją liovėsi rašęs ir pradėjo tapyti akvarele. Tai buvo pomėgis, kuris teikė jam džiaugsmo.“

**Juokitės.** Juokiantis išsiskiriantys endorfinai skatina džiaugsmą ir euforiją, mažina streso hormonų gamybą, atpalaiduoja raumenis ir stabilizuoja kvėpavimą. Mokslininkų duomenimis,



## Tai svarbu

Nuolatos tikrinkite, ar jūsų neužvaldė negatyvios, piktos mintys, ir keiskite jas optimizmu.

nuotaikingo filmo žiūrėjimas pagerina kraujo apytaką kaip ir mankšta – iš tikrųjų gero juoko dozė gali sudeginti iki 20 % kalorijų. Psichologas Robertas Holdenas, Laimės projekto Čertsyje vadovas, juoką prilygina labai paveikiai vidinei aerobinei mankštai. Reguliarus juokas, – kai kurie gydytojai pataria per dieną juoktis 15 minučių, – padeda žmonėms geriau kovoti su skausmu, infekcijomis, pagreitina sveikimą ir pagerina bendrą sveikatos būklę.

**Skaičiuokite palaimos akimirkas.** Susitelkimas į tai, kas gyvenime yra gera, leidžia į viską žvelgti šviesiau. Psichologai paprašė studentų sudaryti 10 savaitių penkių svarbiausių kiekvienos savaitės įvykių sąrašą. Viena studentų grupė turėjo paminėti dalykus, už kuriuos jie buvo dėkingi, kita sutelkti dėmesį į kasdienes bėdas, o trečia grupė nurodymų negavo. Be to, visi buvo paprašyti įvertinti savo nuotaiką, reakcijas į kitus žmones, laiką, praleistą mankštinantis, fizinius požymius ir savo jausmus gyvenimo atžvilgiu. Išnagrinėjus rezultatus paaiškėjo, kad „dėkingoji“ grupė į gyvenimą žvelgia daug pozityviau, optimistiškiau nusiteikę dėl savo ateities, džiaugsmingiau reaguoja į žmonių pagalbą, juos rečiau negu kitus studentus vargina negalavimai.

**Skirkite laiko sau.** Stresas yra viena didžiausių kliūčių į laimę, ir daugelis tyrimų rodo, kad ilgalaikis stresas blogina imunitetą, kenkia nervų sistemai ir hormonų pusiausvyrai. Jis daro neigiamą įtaką tokioms su sveikata susijusioms veiklos ir elgesio formoms kaip mankštinimasis, valgymas, rūkymas ir alkoholinių gėrimų vartojimas, gali sukelti depresiją, atminties praradimą ir net kai kurias fizines ligas, tarp jų cukraligę bei širdies ligas – pagrindines mirtingumo kaltininkes JK.

**Patarimas.** Daugiau apie nepaprastą optimizmo galią ir tikėjimą, kad jis padės įveikti ligą ar net jos išvengti, skaitykite skyriuje „Gyvenkite, kad gerai jaustumėtės“.

## Laimė yra U formos

Jei esate vidutinio amžiaus, o gyvenimas nėra toks rožinis, kokio norėtumėsi, nenusiminkite. Vienas platus tyrimas parodė, kad gyvenimo pusiaukelėje esame patys nelaimingiausi, bet vėliau reikalai pasitaiso.

Daugumoje šalių išmatuotas laimės pojūtis sudaro U formos kreivę – JK žemiausias taškas pasiekiamas sulaukus 44 metų; tai depresijų laikotarpis. Duomenys yra būdingi daugeliui grupių, jie nepriklauso nei nuo, pavyzdžiui, socialinės ekonominės ir šeiminės padėties, nei nuo to, ar namuose kartu gyvena vaikai.

„Tik perkopę 50 metų slenkstį, dauguma žmonių išsikapsto iš duobės, – teigia Varviko universiteto mokslininkas Andrew Oswaldas, vienas iš tyrimo autorių. – Bet džiugina tai, kad iki to laiko, kol sulauksite savo septyniasdešimtmečio, jei būsite geros fizinės formos, jausitės tokie pat laimingi ir dvasiškai sveiki kaip ir būdami dvidešimties.“

Nuo 1960 m. per JK pradėtą didelį tyrimą buvo stebima civilių tarnautojų sveikata. 2008 m. nustatyta, kad nuolatinis stiprus stresas kenkia širdžiai. Tyrime, kuris buvo Vaitholo II studijos dalis, dalyvavo daugiau negu 10 300 civilių tarnautojų; rezultatai parodė, kad tiems, kuriuos vargino lėtinis stresas, tikimybė susirgti širdies ligomis buvo 68 % didesnė.

Tyrimo autorius dr. Tarani Chandola sako: „Organizmas sugeba susidoroti su stresinėmis situacijomis, bet svarbu tai, kad jis greitai atsigauna patyręs žalą, streso hormonų daromą ilgą laiką.“

Todėl be sąžinės graužaties skirkite kiek nors laiko sau mažiausiai kartą per savaitę, o geriausia – kiekvieną dieną. Nesvarbu, ką darysite – bėgiosite, medituosite, lankysite meno kursus ar sodininkausite, tiesiog pamirškite savo bėdas. ■



## Teigiamai stimuliuokite savo protą

Jei manote, kad protinis nuovargis, užmaršumas, sutrikęs mąstymas ir net Alzheimerio liga ateityje yra neišvengiami, naujasis senėjimą tyrinėjantis mokslas turi jums naujieną: teigiamai stimuliuodami savo protą, galite sumažinti psichikos funkcijų silpnėjimo riziką. Tam neprireiks įmantrių kompiuterinių programų ar sudėtingų „smegenų žaidimų“. Užteks paprastos „smegenų gimnastikos“ (neuromokslininkai ją vadina neurobika – smegenų ląstelių aerobika), kuri apima naujus kasdienės veiklos būdus.

Neurobikos idėja gimė po žymaus atradimo: atlikus 137 slaugos namų gyventojų, kurių psichinė būklė buvo vertinama visą gyvenimą, autopsiją, paaiškėjo, kad 10 žmonių smegenims būdingi klasikiniai Alzheimerio ligos sukelti pokyčiai, nepaisant to, kad jiems gyviems šios ligos požymiai beveik nepasireiškė. Tiesą sakant, jų fizinė būklė buvo tokia pat gera kaip ir gyventojų, kurių smegenyse po mirties pakitimų neaptikta. Mokslininkai analizuodami rado galimą paaiškinimą: 10 pacientų smegenys daugiau svėrė ir turėjo daugiau neuronų negu to paties amžiaus žmonių, kurių smegenų Alzheimerio liga nepakeitė. Vienintelė galima priežastis – šie pacientai turėjo didesnių „pažintinių atsargų“, t. y. papildomų būdų, leidusių jiems kompensuoti pokyčius ir ilgiau normaliai funkcionuoti, – taupomąją sąs-

kaitą. Vėlesni tyrimai parodė, kad maždaug 20 % žmonių, kurių kasdieniame gyvenime Alzheimerio ligos požymiai nepasireiškia, po mirties nustatomi šiai ligai būdingi smegenų pakitimai.

Dar įdomiau: neuromokslininkai teigia, kad žmonės, dažniau naudojantys savo smegenis, gali valdyti šias atsargas. Jie mano, kad smegenų stimuliavimas panašiais būdais, kokiais yra stimuliuojami raumenys mankštinantis, gali duoti puikių rezultatų – stipresnes, geresnės formos, lankstesnes smegenis.

**Panaudokite gerąjį stresą.** Ištyrus 1772 pagyvenusius žmones, kurių smegenys funkcionavo normaliai, paaiškėjo, kad kiekviena veikla, kuria jie užsiimdavo laisvalaikio, 12 % sumažino senatvinės silpnaprotystės išsivystymo tikimybę. Per septynerių metų trukmės tyrimą aktyviausiems jo dalyviams mąstymo sunkumų rizika buvo 38 % mažesnė. Prie to prisidėjo mankšta, laiko leidimas su draugais ir intelektualūs pomėgiai, tačiau labiausiai saugojo veiklos formos, kurios reikalavo ypatingo smegenų galių sutelkimo: skaitymas, dėlionės ir strategiškai mąstyti verčiantys žaidimai.

Blogasis stresas skatina atsirasti depresiją ir kognityvinių (pažintinių) problemų (net fizinių ligų išsivystymą), o gerasis stresas padeda smegenims, stimuliuodamas nervų ląsteles, gerindamas



**Tai svarbu**  
**Kasdien mankštinkite smegenis dėliodami dėliones, skaitydami, mąstydami.**

kraujotaką ir skatindamas neurotrofinų – medžiagų, kurios saugo smegenų ląsteles, gamybą. Gerąjį stresą turi patirti ir jūsų kūnas: mankšta stiprina medžiagos, vadinamos smegenų neurotrofinio veiksnio (angl. BDNF), veikiančio kaip smegenų trąša, gamybą. Ši medžiaga didina ryšių tarp neuronų skaičių, spartina naujų kraujagyslių smegenyse susidarymą ir saugo smegenų neuronus nuo laisvųjų radikalų poveikio.

**Užsiimkite neurobika.** Neurobika kaip smegenų sveikatai naudinga veikla gali duoti puikių rezultatų, mano Lawrence'as Katzas, filosofijos daktaras, smegenų tyrinėtojas, dirbantis Diuko universiteto medicinos centre Šiaurės Karolinoje. „Jūsų smegenis stimuliuoja jūsų pojūčiai, ir visą laiką susiduriate su naujais dirgikliais, – pabrėžia dr. Katzas. – Veikla, per kurią vienas ar du jūsų jutimai funkcionuoja naujai, pavyzdžiui, rengiamasi užsimerkus, arba kuri suderina du ir daugiau jūtimų netikėtu būdu, pavyzdžiui, klausomasi muzikos uostant aromatus, gali sustiprinti sinapsę tarp neuronų ir priversti smegenų ląsteles gaminti daugiau smegenų augimą skatinančių molekulių.“

**Stiprinkite neuronų jungtis.** „Nuolatinis mokymasis ir protinė stimuliacija tikrąja tų žodžių prasme augina smegenis“, – tvirtina profesorius Ianas Robertsonas, Dublino Švenčiausiosios Trejybės kolegijos Neuromokslų instituto dekanas. Aktyvesnės smegenys sukuria turtingesnę ir tankesnę neuronų tinklą; smegenų stiprinimas gali būti viena iš priežasčių, kodėl senatvinė silpnatystė ne taip paplitusi tarp žmonių, praleidžiančių daugiau laiko mokantis. Jis pabrėžia, kad sumažėjęs proto aštrumas nėra neišvengiamas sulaukus senyvo amžiaus – proto silpimą galima sustabdyti ar net visai jo išvengti protiškai mankštinantis.

**Patarimas.** Daugiau apie atminties ir kitų smegenų funkcijų išlaikymą skaitykite skyriuje „Išvenkite senėjimo ligų“.

## Kai kairė yra dešinė

Vieną dieną pabūkite kairiarankiu arba, jeigu iš prigimties toks esate, rašykite ir valgykite dešiniąja. Smegenų mokslininkai teigia, kad tai suaktyvina smegenų ląstelių jungčių tinklą ir net zonas, kurios paprastai nenaudojamos.

Yra ir daug kitų būdų, kaip naudingai ir greitai stimuliuoti naujas smegenų jungtis.

- Mintyse pasakykite kiekvieno savo šeimos nario vardą iš kito galo (pavyzdžiui, Tomas – Samot).
- Atvirksčiai perskaitykite visą sakinį laikraštyje ar knygoje.
- Mintyse sudauginkite skaičius. Iš pradžių dviženklis dauginkite iš vienaženklį (pavyzdžiui, 82 × 7), paskui tarpusavyje dauginkite dviženklis.
- Pamėginkite skaičiuoti iš eilės, pavyzdžiui, nuo 13 iki 390.

Tai nėra taip kvaila, kaip atrodo. Pastangų reikalaujanti ir net erzinti veikla padės pagerinti smegenų darbą, o sukurti nauji tinklai ilgam išsaugos proto aštrumą.

Kad pastebėtumėte naudą, nereikia daug laiko. Ištyrus maždaug 3000 žmonių nuo 65 iki 94 metų amžiaus, nustatyta, kad keletu savaičių trukmės dešimties valandų atmintį lavinanti mankšta sprendžiant problemas ir priimant sprendimus smarkiai ir ilgam sustiprino pažintinius gebėjimus. Praėjus metams baigti smegenų mankštos kursai daugiau negu metams dar pagerino protinę funkciją. Pasak profesoriaus Robertsono, „mankšta truko vidutiniškai maždaug dešimtmetį šių savanorių kognityvinio amžiaus“. Taigi dar kartą primename: „Naudokite, kitaip prarasite.“ ■