Odkręcić błędy młodości

Masz zadyszkę po wejściu na pierwsze piętro? Miałeś nogi jak z waty, gdy usiłowałeś dobiec do autobusu? Wieczorem siadłeś przed telewizorem z miską pełną chipsów i doszedłeś do wniosku, że teraz będzie już tylko gorzej, że przed tobą długa i szara starość? Nie wierz malkontentom. Dolegliwości są jedynie ostrzegawczymi sygnałami, które wysyła nasz organizm. Ostatnie badania amerykańskich uczonych dowiodły, że nasz organizm ma zadziwiającą zdolność samonaprawy i możesz odzyskać kilka lat młodości. Jest jedno "ale" - musisz się poddać rygorystycznej diecie, musisz ćwiczyć, zwalczyć nałogi i... tak, słuchać lekarza!

Im wcześniej, tym lepiej

- Nasz organizm przypomina silnik samochodowy. Wystarczy, że wlejemy do niego nowy olej, od razu zacznie lepiej działać. Zmiana stylu życia przyniesie natychmiastowe efekty. I to bez względu na to, w jakim momencie naszego życia podejmiemy tę decyzję - przekonuje prof. Witold Zatoński z Centrum Onkologii. Stężenie witaminy C wzrasta już pół godziny po zjedzeniu warzyw lub owoców. Będziemy w lepszym nastroju, a cały organizm będzie lepiej ukrwiony i dotleniony natychmiast po zakończeniu ćwiczeń. Jeżeli palacz rzuci palenie, hemoglobina przestanie być blokowana tlenkiem węgla, może bez przeszkód łączyć się z tlenem i go transportować. Organizm natychmiast jest lepiej dotleniony. Zacznie sprawniej funkcjonować. 87-letni staruszek w liście do prof. Zatońskiego przyznał: "Jakiż ze mnie był frajer. Przez całe życie paliłem papierosy. Niedawno rzuciłem palenie. Dopiero teraz czuję, że żyję". Brzmi jak jeszcze jeden slogan z tablicy ogłoszeń w poczekalni u lekarza, ale - jak twierdzi Michael F. Roizen, autor książki "Prawdziwy wiek" - naprawiać błędy młodości może każdy i w każdej chwili. Prowadząc zdrowy styl życia, na emeryturze można się czuć nawet o 26 lat młodszym.

Roizen napisał książkę po przeanalizowaniu 25 tys. badań medycznych tłumaczących procesy starzenia się organizmu i możliwości ich powstrzymania lub choćby spowolnienia.

Sposób na wieczną młodość

Czasem wystarczy półgodzinna przechadzka kilka razy w tygodniu. Pod wpływem ruchu serce pracuje intensywniej, naczynia krwionośne stają się bardziej elastyczne, obniża się ciśnienie krwi. Spada poziom cukru we krwi. - Półtora roku temu dowiedziałem się, że mam cukrzycę. Lekarz kazał mi schudnąć, zmienić dietę i zacząć się ruszać. Trafiłem do Centrum Rekreacji Gymnasion, gdzie specjalista opracował specjalnie dla mnie zestaw ćwiczeń. Gimnastykowałem się codziennie. Dziś poziom cukru we krwi mam w normie. O cukrzycy niemal zapomniałem - opowiada Wiesław Zadrożyński, od kilku lat na emeryturze.

Recepta na długie życie, jaką oferują nam dziś najwybitniejsi uczeni ze swoimi superlaboratoriami, brzmi trochę jak gderanie babci: odżywiaj się prawidłowo, rzuć palenie, uprawiaj sport, kontroluj wagę, mniej pij alkoholu i unikaj stresów. - Ale warto było słuchać - twierdzi Dorota Stalińska, aktorka znana z niespożytej energii. Codziennie kilkanaście minut poświęca na ćwiczenia jogi. W jej kuchni dominują warzywa, wykorzystuje też drób i ryby. Przygotowuje niewielkie porcje, tylko zaspokajające głód. Nie jada słodyczy, pieczywa. Co pewien czas stosuje głodówki oczyszczające, wtedy pije tylko wodę. Dużo pracuje, a wolny czas przeznacza na jazdę konną, narciarstwo i pływanie. Z recepty tej skorzystał też Piotr Machalica. Rzucił palenie, ograniczył picie alkoholu. Unika mięsa, za to je ryby. "Nie miałem żadnych problemów zdrowotnych, ale zrozumiałem, że jeśli dalej będę tak postępował, to będę je miał" - wyznał w rozmowie z "Moim Życiem".

Polacy, zwłaszcza powyżej czterdziestego roku życia są mało aktywni fizycznie, jedzą mało owoców i warzyw, palą papierosy. Rzadko udzielają się towarzysko. Jeśli odpoczywają, to najczęściej w domu, przed telewizorem - wynika z badania przeprowadzonego przez firmę SMG/KRC Poland na zlecenie Szwajcarskiej Akademii Witalności. Co druga osoba po czterdziestce uważa, że traci sprawność fizyczną, a co trzecia dostrzega również spadek możliwości umysłowych. Czterdziestolatkowie chcieliby coś zmienić w swoim życiu, bardziej liczą jednak na pomoc lekarzy i farmakologów niż na samych siebie.

Najważniejszy pierwszy krok

Efekty zdrowego stylu życia odczujemy natychmiast. Po czterech, pięciu latach od rzucenia palenia prawdopodobieństwo zawału serca jest niemal takie samo jak u osoby, która nigdy nie paliła. Równie istotny i niemal natychmiastowy wpływ na nasze zdrowie ma dieta. Kilka lat temu przeprowadzono badania wśród osób, które przeszły zawał serca. Jedni nie zmienili sposobu odżywiania, drudzy przeszli na dietę śródziemnomorską. Po roku okazało się, że w drugiej grupie o połowę mniej osób miało powtórny zawał.

Dzięki diecie bogatej w warzywa, owoce i błonnik już w ciągu dwóch tygodni można też zwiększyć wrażliwość tkanek na insulinę, a tym samym zmniejszyć ryzyko cukrzycy. U osób, które ćwiczą kilka godzin tygodniowo, niebezpieczeństwo zachorowania na cukrzycę praktycznie nie istnieje. Lekarze uważają, że aż 70 proc. chorób cywilizacyjnych - od cukrzycy i nadciśnienia po choroby serca i nowotwory - można wyleczyć dzięki zmianie stylu życia. - Nawet łagodne nadciśnienie tętnicze (nie przekraczające 160/100 mmHg) można z powodzeniem leczyć bez leków. Wystarczą regularne ćwiczenia i zmiana diety - przekonuje prof. Zygmunt Sadowski, konsultant krajowy w dziedzinie kardiologii. W Polsce pokutuje wszak przekonanie, że każdą dolegliwość trzeba zwalczać pigułkami.

Cudowne wyzdrowienie

W Europie Zachodniej i Stanach Zjednoczonych gwałtowny spadek liczby zachorowań na nowotwory w ostatnich latach nie był spowodowany pojawieniem się nowych, bardziej skutecznych metod leczenia, lecz coraz efektywniejszą profilaktyką i zmianą stylu życia. Potwierdza to przykład Mike'a Milkena z Kalifornii, który w 1993 r. dowiedział się, że ma raka prostaty i że zostało mu półtora roku życia. Milken nadal jednak żyje i cieszy się dobrym zdrowiem. Uważa, że stało się to dzięki radykalnej zmianie diety. Zaczął zjadać codziennie kilogram warzyw i owoców. Zrezygnował z mięsa na rzecz ryb. Przestał jeść hot dogi i frytki oraz pić napoje gazowane i zawierające kofeinę. Dwa lata temu w Stanach Zjednoczonych ukazała się jego książka kucharska dla chorych na nowotwory "The Taste for Living", zawierająca przepisy na dania zmniejszające ryzyko zachorowania na raka. Skorzystały z niej już tysiące Amerykanów.

Piękni czterdziestoletni

Kora Jackowska uważa, że nienaganną sylwetkę i doskonałą kondycję zawdzięcza diecie bez sosów, tłuszczy zwierzęcych, wieprzowiny i wołowiny. Przygotowuje dania z drobiu, ryb i warzyw. Latem cały czas jest na świeżym powietrzu. Często się gimnastykuje (preferuje ćwiczenia rozciągające z elementami jogi), choć przyznaje, że nie wykonuje ich systematycznie. Czesław Niemen uznaje tylko kuchnię wegetariańską, od siedemnastu lat nie jada mięsa, nawet drobiu i ryb. Nie uprawia żadnych sportów ani nie ćwiczy, za to wykonuje wszelkie prace w domu i ogrodzie. I Kora, i Niemen rzadko chorują.

- Złe odżywianie i palenie tytoniu odpowiada za 65 proc. nowotworów. Warto zatem spróbować naprawić błędy młodości. Można to zrobić w każdym momencie. Najlepsze efekty osiągną te osoby, które rzucą palenie i zmienią dietę między 30. a 50. rokiem życia - przekonuje prof. Zbigniew Wronkowski z Centrum Onkologii.

U mężczyzn poniżej 55. roku życia, którzy po przebytym zawale serca rzucili palenie, groźba ponownego zawału jest trzy razy mniejsza niż u tkwiących nadal w szponach nałogu. Wśród mężczyzn, którzy przebyli zawał serca przed 60. rokiem życia, liczba zgonów po siedmiu latach od zaprzestania palenia była podobna jak u niepalących, a po trzynastu latach nawet niższa - twierdzą Stanisław Grzonkowski i Stefan Rywik z Instytutu Kardiologii w Warszawie. Prawdopodobnie ci chorzy zaczęli dbać o swoje zdrowie bardziej niż osoby, które nie odczuły na własnej skórze skutków niezdrowego stylu życia.

Życie zaczyna się po sześćdziesiątce

- Nawet osoby po sześćdziesiątce odczują zmianę stylu życia. Eliminując tłuste i kaloryczne potrawy, zrzucając nadwagę i spędzając aktywnie wolny czas, możemy powstrzymać rozwój chorób już istniejących lub nie dopuścić do ich powstania - przekonuje prof. Sadowski. Jedną z tych chorób jest otyłość, która prowadzi do nadciśnienia tętniczego i cukrzycy oraz stwarza zagrożenie udarem mózgu. Wystarczy schudnąć o 10 kg, by obniżyć ciśnienie krwi i poziom cukru w organizmie. Pozwoli to też zahamować rozwój cukrzycy nieinsulinozależnej, a nawet doprowadzić do jej całkowite-go ustąpienia. Stan naczyń krwionośnych zaczyna się poprawiać niemal natychmiast po rzuceniu palenia, nawet jeśli uczyni się to w wieku 60-70 lat. - Do naszego klubu przychodzą emeryci, którzy po roku ćwiczeń pod okiem lekarza i rehabilitanta zapominają o podwyższonym poziomie cholesterolu, o bólach kręgosłupa, cukrzycy, chorobie serca. Zaczynają jeździć na nartach, żaglówkach. Zaczynają po prostu nowe, intensywne życie - opowiada Ireneusz Wesołowski, współwłaściciel Centrum Rekreacji Gymnasion. Tina Turner, która w ubiegłym roku hucznie obchodziła swoje 60. urodziny, nie wyglądałaby tak młodo i nie poruszałaby się z taką energią, gdyby nie codzienne lekcje tańca i gimnastyka. Za procesy odpornościowe odpowiedzialne są w organizmie białe krwinki. Ich liczbę można zwiększyć, zażywając witaminę C. Brytyjscy specjaliści wykazali, że u osób w wieku 76 lat po dwóch tygodniach przyjmowania 120 mg witaminy C dziennie liczba białych krwinek jest taka sama jak u 35-latków. Linus Pauling, laureat Nagrody Nobla w dziedzinie chemii, przez ostatnie dwadzieścia lat życia zażywał codziennie 18 gr tej witaminy. Przekonywał, że to właśnie dzięki temu cieszy się dobrym zdrowiem. Dożył sędziwego wieku - 93 lat. Tyle samo lat w doskonałej kondycji przeżył prof. Józef Maria Bocheński, dominikanin i filozof. Wiódł bardzo intensywne życie. Po siedemdziesiątce przeszedł kurs pilotażu. Chciał szybko i wygodnie latać ze swoimi wykładami. Gdy z racji wieku musiał oddać licencję, znalazł kolejną pasję: zaczął studiować egiptologię, potem kosmologię.

Geny to nie wszystko

Styl życia ma większy wpływ na nasze zdrowie niż geny - taką tezę udowodnili w ubiegłym roku naukowcy z Karolinska Institute w Sztokholmie po przebadaniu 45 tys. par bliźniaków. Ustalili oni, że główną przyczyną nowotworów nie są dziedziczone po rodzicach geny, lecz styl życia. Niektóre nowotwory są silniej, niż sądzono dotychczas, związane z czynnikami genetycznymi (rak gruczołu krokowego zależy od genów w 42 proc., a rak piersi w 27 proc.), nie oznacza to jednak, że nosiciele zmutowanych genów zachorują. O wszystkim decydują warunki i sposób życia. Jeśli twój brat lub matka mają nowotwór, nie załamuj się. To nie jest wyrok na ciebie. To tylko znak, że powinieneś bardziej na siebie uważać, zmienić styl życia - uspokajają onkolodzy. Na zdrowie - podobnie jak na wygląd - trzeba zapracować.

Autor: Artykuł z:"Moje życie"- Dorota Romanowska