

ALFREDAS ZORYS

MENAS GYVENTI ILGAI IR SVEIKAI

Negalvokite apie senėjimą
Saugokite ir gerbkite sveikatą
Tausokite fizinę ir dvasinę energiją
Mylėkite save, gamtą, aplinką ir kitus

PUNSKO „AUŠROS“ LEIDYKLA
2019

MENAS GYVENTI ILGAI IR SVEIKAI

Autorius

Alfredas ZORYS

Knygą recenzavo

Prof. med. m. dr. *Antanas NORKUS*

Redaktorius *Sigitas BIRGELIS*

Techninė redaktorė *Božena BOBINIENĖ*

© Alfredas Zorys, 2019

© Punsko „Aušros“ leidykla, 2019

ISBN XXX-XX-XXXXX-XX-X

Išleido, maketavo ir spausdino Punsko „Aušros“ leidykla

16-515 Punska, ul. A. Mickiewicza 23, www.punskas.pl

El. p. info@punskas.pl

Tiražas 500 egz.

*Lietuvos valstybės atkūrimo šimtmečio proga
skiriu šią knygą Lietuvos žmonėms, visiems
ilgaamžiams, savo tėvams ir protėviams,
sūnui Vytautui ir dukraitei Barborai*

Už konsultacijas dėkoju:

Recenzentui prof. med. m. dr. Antanas Norkui

Redaktoriui Sigitui Birgeliui

Techninei redaktorei Boženai Bobinienei

LTMA mokslinei sekretorei doc. dr. Astai Lapinskienei

LTMA nariui dr. Vytautui Adomavičiui

Kiekvieną rytą atsibudę pasakykite sau:

Aš turiu neįkainojamą žmogišką gyvenimą ir jo veltui neeikvosiu.

Dalai Lama

„Pasirūpink savo kūnu, nes tai yra tavo namai. Pasirūpink savo Mintimis, nes jos tampa Žodžiais. Pasirūpink savo Žodžiais, nes jie virsta Veiksmiais. Pasirūpink savo Veiksmiais, nes jie tampa Įpročiais. Pasirūpink savo Įpročiais, nes jie suformuoja Charakterį, kuris yra tavo Likimas, o tavo Likimas ir bus tavo fizinio ir dvasinio kūno harmonija“.

Anotacija

Knygoje pateikta informacijos apie ilgaamžiškumo ir senyvo amžiaus žmonių geros sveikatos palaikymo problemas, kurios šiuo metu yra labai aktualios demografinių problemų turinčioms išsivysčiusioms šalims. Sprendžiant šią problemą, didelę reikšmę turi straipsnyje aprašyti geros sveikatos palaikymo senatvėje garantai, kuriais reikia pasinaudoti siekiant visaverčio ilgaamžiškumo: geros sveikatos palaikymo motyvacija, subalansuota, reguliari ir visavertė mityba, organizmo valymas, fizinis aktyvumas, mankšta, kvėpavimo pratimai, meditacija, visavertis miegas bei poilsis ir kiti.

PAGRINDINIAI ŽODŽIAI: ilgaamžiškumas, sveikata, mitybos principai, organizmo valymas, fizinis aktyvumas, meditacija, Rytų ir Vakarų medicinos ypatumai, biologiškai aktyvūs taškai, akupunktūra.

TURINYS

Ižanga	7
Rytų medicinos požiūris į KMI ir žmogaus gyvenimo kokybę	17
Svarbiausi mitybos reguliavimo principai	21
Sveikos mitybos taisyklės	22
Normalaus kūno masės indekso palaikymas	28
Maisto produktų ir papildų gydomosios savybės	33
Maisto papildų reikšmė subalansuotoje mityboje	48
Kitos priemonės sveikatai pagerinti	62
Organizmo valymas	63
Limfinės sistemos priežiūra	65
Odos priežiūra	69
Kiti organizmo valymo būdai	71
Fizinis aktyvumas	74
Kvėpavimo pratimai	79
Miegas ir poilsis	83
Meditacija	84
Akupunktūrinio poveikio BAT įtaka žmogaus sveikatai ir ilgaamžiškumui	86
Autoriaus pastabos	89
Nelaimingų įvykių prevencija	103
Ligų gydymas	104
Autoriaus patarimai siekiantiems ilgaamžiškumo	105
Išvados	109
Literatūra	111
The art of living long and being healthy (<i>Summary</i>)	114
Epilogas	116
Apie autorių	117

IŽANGA

Pagal Leonardo da Vinčio pavaizduotą Vitruvijų galima suprasti, kad žmogus yra lyg tarpinė grandis tarp Žemės ir Visatos, tvirtai susijęs su abiem pasauliais. Jis yra kaip imtuvas, kuris sugeria visa tai, kas vyksta Žemėje ir Visatoje nepriklausomai nuo žmogaus norų. Kiekvienas žmogus yra individualus ir nepakartojamas. Antro lygiai tokio paties žmogaus visoje planetoje nėra.

Vakarų medicina žmogui priskiria tik jam būdingus požymius, pavyzdžiui, pirštų atspaudus, DNR, kraujo grupes, genų kombinacijas ir kt. Tuo tarpu Rytų medicina įvardija žymiai daugiau individualybių, pavyzdžiui, kiekvienas žmogus turi savo planetą, žvaigždę, zodiako ženklą, žemės elementą, stichiją, individualų kanalą arba meridianą, dominuojantį organą, savo spalvą, garsą, kvapą, medį, gėlę, žolę, vaistažolę, akmenį, gyvūną, emociją, kurie dalyvauja jo, kaip asmenybės, formavimesi.

Žmogus turi žinoti savo kraujo grupę, ūgį, svorį, biologinį laikrodį, emocinį tipą, kuo sirgo ir kiek gyveno dvi jo kartos (tėvai, seneliai).

Tokiu būdu susiformuoja žmogaus organizmas kaip tarpusavyje susijusios dvasinės-emocinės, energinės, funkcinės, fizinės sistemos. Pagal senovės Rytų mediciną pirmiausiai išsiderina dvasinė, vėliau energinė, dar vėliau funkcinė ir tik vėliausiai organinė-fizinė sistemos. Vakarų medicina savo dėmesį daugiau koncentruoja į procesus, kurie vyksta pakenkta organizme arba jo dalyje, kai tuo tarpu senovės Rytų medicina labiau „nukreipta“ į pakenktosios dalies ir dvylikos pagrindinių ir stebuklingųjų kanalų harmonizavimą.

Vakarų medicina nagrinėja matomąją patologiją, o Rytų medicina – akimi nematomą gyvybinės energijos tekėjimą kanalais. Suprantančiam galima pasakyti, jog „vakarietiška“ medicina „rūpinasi“ žmogaus kūno fiziniu lygiu ir gydymui naudoja analitinius-eksperimentinius nenatūralius gydymo metodus, o Rytų medicinos gydymo metodai leidžia siekti tiek fizinės, tiek dvasinės-emocinės, energinės harmonijos, o tai yra sveikata ir galimybė žmogui pragyventi tiek, kiek leidžia jo genetinis kodas (iki 120–150 m.), bet tam reikia žinių ir didelio noro daryti tai, ką reikia daryti savo ir kitų labui.

Rytų medicina yra sukaupusi kelių tūkstantmečių žinias apie augalų gydomąsias savybes ir tuos augalus naudoja žmonių sveikatai stiprinti. Rytiečiai taip pat didelį dėmesį skiria organizmo valymui, kvėpavimo pratimams bei mitybai naudojant įvairius gydomųjų savybių turinčius maistinius augalus. Svarbiausias šių priemonių tikslas yra greitai atstatyti normalų organizmo darbą ir sustiprinti imuninę sistemą.

Nepaisant kai kurių prieštaravimų, Vakarų ir Rytų medicina papildė viena kitą ir atveria naujus kelius žmonijos sveikatos priežiūrai, jos profilaktikai ir žmonių gydymui. Norisi tikėti, kad netolimoje ateityje plačiau taikant Rytų medicinos metodus, žmonės galės lengviau išsilaisvinti iš daugelio medikamentų bei kitų priklausomybių, nes senovės Rytų medicina atlaikė visų laikų išbandymus ir išliko iki mūsų dienų. Ji egzistuoja kaip atominė, cheminė ar psichinė ir kt. energija, kaip visa Visata, vadinasi, ji yra ir bus reikalinga. Jei Rytų medicinos metodai plačiau bus taikomi profilaktiškai sveiko organizmo harmonizavimui 2 x 4 kartus metuose, tai tokia praktika leistų išvengti daugumos susirgimų didesnei daliai žmonių, nes tai yra kompleksinis požiūris nuo profilaktikos ir gydymo iki gyvenimo būdo pokyčių. Todėl yra tikslingiau gydyti bei subalansuoti, suharmonizuoti sveiką žmogų, o ne daryti jį priklausomą nuo vaistų, maisto, alkoholio, nikotino, narkotikų ir kt. Taip būtų galima sutaupti labai daug lėšų, dabar išleidžiamų ligoniams gydyti.

Nebūtina tikėti senovės Rytų filosofinėmis koncepcijomis ir idėjomis, kurių pagrindu vystėsi Rytų medicina, tačiau galima jas panaudoti kasdieniniame gyvenime ir gauti gerus rezultatus.

Mūsų medicinoje **pamiršta** būtinybė žmogų matyti kaip visumą (kaip fizinę, dvasinę, energinę, fiziologinę sistemą), o ne vien tik kaip ligą ir fizinį kūną. Šiuolaikinės medicinos, gamtos, maisto pramonės chemizacija, farmakopreparatų gausa ir jų žalingas, o kartais ir mirtinas poveikis žmogaus organizmui bei visai gyvajai gamtai taip pat neprisideda prie žmonių geros sveikatos palaikymo. Todėl verta iš Rytų medicinos perimti visa tai, kas Vakarų šalyse padėtų efektyviau rūpintis žmonių sveikata.

Siekiant greičiau gauti teigiamus rezultatus taikant hibridinę Rytų-Vakarų sveikatos priežiūros sistemą, galima supaprastinti supratimą apie tradicinę mediciną bei netradicinius gydymo metodus, apie akupunktūrą ir biologiškai aktyvius taškus. Nebūtina žinoti visus 7 000 biologiškai aktyvius taškus (BAT), pakanka žinoti svarbiausius ir dažniausiai naudojamus, kad eilinis išsilavinęs pilietis geriau pažintų save ir žinotų apie BAT naudojimo galimybes gyvenimo kokybei pagerinti. Esant labai giliai demo-grafinei krizei daugelyje Vakarų šalių, o ypač Lietuvoje, reikia siekti gyventojų ilgaamžiškumo ir darbingumo išsaugojimo kuo ilgesniam laikotarpiui.

Pamiršta ir pagrindinė medikų taisyklė išmokyti žmogų gyventi be vaistų arba jų vartojimą sumažinti iki minimumo (iki ne daugiau kaip 3 preparatų tuo pačiu laikotarpiu). Statistiniai duomenys teigia, kad JAV kasmet miršta 100 000 žmonių dėl šalutinio vaistų poveikio. Lietuvoje ši statistika nevedama, o kiek žmonių nukenčia nuo įvairių komplikacijų – duomenų nėra. Todėl vaistus reikia vartoti tik tuomet, kai to būtinai reikia, ir ne daugiau kaip trijų rūšių vienu metu.

Siekiant geresnės gyvenimo kokybės, kiekvieną pacientą reikia įtikinti, kad nepriklausomai nuo jo amžiaus, jie savo gyvenime būtinai kažką keistų, jeigu nori turėti geresnę sveikatą. Reikia susiformuoti savo amžiui tinkamiausią (optimalų) gyvenimo būdą, kuris palaikytų gerą sveikatos būklę. Sveikas ir tinkamas gyvenimo būdas leidžia pakilti į aukštesnę pakopą, kuri yra nepasiekiamą virusų arba bakterijų sukeliams ligoms. Kiekvieno žmogaus bioenerginis laukas yra tam tikrame atsparumo diapazone. Kuo stipresnis šis laukas, tuo žmogus mažiau serga. Todėl labai svarbu žmogų išmokyti naujoviškai pažiūrėti į savo gyvenimą, gamtą, ligą, teisingos mitybos, maisto papildų ir fizinio aktyvumo svarbą, kad jis galėtų susiformuoti naujas nuostatas ir jomis patikėtų. Žmogus turi suprasti dėl kokių priežasčių jis susirgo viena ar kita liga ir stengtis tas priežastis pašalinti. Tik tada prasidės tikrasis sveikimas. Suprasdamas savo negalavimų priežastis, žmogus pats norės daug ką savo gyvenime keisti, todėl jis tai turi suprasti ir stipriai save motyvuoti (keisti mitybą, bendravimą, darbo, poilsio, fizinio aktyvumo režimą ir kt.). Pačiam žmogui išsiaiškinti visas priežastis yra sunku, todėl reikia kvalifikuotos ir profesionalios gydytojo konsultacijos. Gydytojas turi atskleisti ligos priežastis. Deja, daug mūsų gydytojų dažniausiai iš karto pradeda gydyti ligą pamiršdami patį žmogų. Todėl labai svarbu, ar gydytojas sugebės įtikinti pacientą būtinai ką nors keisti savo gyvenime. O jeigu jam tai pavyks ir pacientas, gydytojo padedamas, susiformuos sau tinkamą gyvenimo būdą ir jo prisilaikys, tai pasitikėjimas tuo, ką jis daro, labai sustiprės, ypač kai sveikata pradės gerėti. Tai bus signalas, kad pasirinktas naujas gyvenimo būdas yra jam tinkamas.

Teisus amerikiečių dietologas Polis Bregas: „Nuo Adomo ir Ievos laikų pati svarbiausia problema – tai žmogaus gyvenimo prailginimas. Nė vienam žmogui nepavyko išvengti mirties, tačiau kiekvienas iš mūsų, laikydamasis tam tikrų higienos ir mitybos normų, gali prailginti savo gyvenimą. Ir kiekvienas tai privalo daryti dėl savęs, dėl savo artimųjų ir draugų. Aš tikiu, kad žmogus turi teisę ir privalo gyventi 120–150 metų ir daugiau...“

Gyventojų senėjimas – tai daugelį aspektų turintis procesas: demografiniai, socialiniai, biomedicininiai senėjimo padariniai šiuo metu plačiai analizuojami ir diskutuojami mokslinėje literatūroje. Visuomenės senėjimo problema daug kur iškeliamą į valstybinį lygmenį ne tik Lietuvoje. Senėjimą siūloma vertinti kaip procesą, susidedantį iš trijų svarbiausių komponentų: biologinio, psichologinio ir socialinio (tikrovėje šių komponentų yra žymiai daugiau). Biologinio senėjimo procesas didina organizmo pažeidžiamumą ir mirties tikimybę ir

baimę, nors protas ir dvasia nesensta, tik keičiasi žmogaus socialiniai vaidmenys, socialinis statusas, elgesio stereotipai, fizinė būseną. Prie to prisideda psichologinis ir fizinis bei emocinis senėjimas, vyksta adaptacijos būdų prie senėjimo procesų pasirinkimas, vystosi nauji organizmo prisitaikymo mechanizmai, keičiasi sprendimų darymo ir sunkumų įveikimo strategija. Be to, žmogus, kaip biologinė rūšis (*Homo sapiens*), yra ypatingas tuo, kad jis perduoda palikuonims ne tik būtiną rūšies išgyvenimui biologinę informaciją, bet ir informaciją, turinčią ryšį su šios rūšies gyvavimo kultūrinėmis, socialinėmis, fizinėmis, dvasinėmis ir emocinėmis savybėmis. Tai lemia senėjimo proceso specifiką, kai, išnykus kai kuriems biologiskai būtiniams gyvavimo faktoriams, formuojasi socialinių kultūrinių ypatybių rinkinys, kompensuojantis ir lemiantis patį biologinio egzemplioriaus gyvenimą. Kadangi autorius ilgą laiką domisi senovės Rytų tradicine medicina ir netradicinių gydymo metodų taikymu vyresnio amžiaus žmonėms, jis sutiko pasidalinti savo pastebėjimais apie ilgaamžiškumą. Jo nuomone, gražios sielos jauni žmonės yra labiau gamtos dovana, o gražios sielos ilgaamžiai žmonės yra labiau jų pačių sukurti meno kūriniai, išugdyti per visą gyvenimą stengiantis prisilaikyti aukščiausių moralės ir dorovės normų bei visuotinai pripažįstamų vertybių.

Dabar ekonomiškai išsivysčiusiose šalyse vis didesnę gyventojų dalį sudaro senyvo amžiaus žmonės. Daugelyje Europos šalių (Anglijoje, Danijoje, Islandijoje, Norvegijoje, Olandijoje, Prancūzijoje, Švedijoje) vyresnių kaip 60 metų žmonių skaičius jau pasiekė 17–18 % ir daugiau. Daugelyje šalių 2020–2030 metais laukiama žymaus vyresnių kaip 65 metų gyventojų skaičiaus padidėjimo. Šalyje, kur šie procesai prasidėjo anksčiau, didžiausia gyventojų dalis dabar yra per 65 metų. Pavyzdžiui, Švedija, Prancūzija, Danija, Norvegija, Didžioji Britanija ir Vokietija anksčiau negu kitos šalys susidūrė su padidėjusio ilgaamžiškumo pasekmėmis. Pietų Europos šalyse, pavyzdžiui, Italijoje, Ispanijoje, Graikijoje ir Portugalijoje, taip pat Japonijoje didesnė gyventojų dalis dabar turi 65 ir daugiau metų. Tačiau gyventojų, turinčių per 80 metų, skaičius vis dar nedidelis. Šios šalys susidūrė su *ilgaamžiškumo* pasekmėmis, pavyzdžiui, pensijų sistemų pertvarkymu, tačiau jos dar nepajuto neįgalių senyvo amžiaus žmonių slaugos ir sveikatos priežiūros problemų. Sumažėjo mirtingumas nuo infekcinių, endokrininių ir kitų ligų. Tarptautinių duomenų palyginimas parodė, kad žmonėms, sulaukusiems 80 metų ir vyresniems, gyvenimo lūkesčiai Norvegijoje, Kanadoje, Japonijoje yra geresni nei Švedijoje, Prancūzijoje ar Anglijoje. Tai leidžia teigti, kad minėtų šalių gyventojai gyvena aktyvesnę fizinę ir dvasinę gyvenimą ir gauna geresnę sveikatos priežiūrą nei pagyvenę kitų šalių piliečiai. Manoma, kad pagyvenusių žmonių skaičius išsivysčiusiose šalyse 2020–2030 metais gali padidėti nuo 10 iki 20 %.

Kaip ir daugumoje sričių, Lietuva savo piliečių ilgaamžiškumo bei sveikatingumo rodikliais ir pagal vidutinę gyvenimo trukmę kol kas ženkliai atsilieka nuo pirmaujančių šalių. Šalies vadovybė ir jos gyventojai turėtų labai pasistengti, kad padėtis šioje svarbioje srityje sparčiai gerėtų. Į mūsų šalį ir jos piliečius galima žiūrėti kaip į vieną didelę komandą, kuri šaliai svarbiausiose srityse turėtų atkakliai siekti aukštų tarptautinio lygio rezultatų. Mes visi labai džiaugiamės, kai mūsų sportininkai pasiekia aukštų rezultatų, tačiau visai šaliai ir jos gyventojams būtų kur kas naudingiau, jeigu mes būtume tarp labiausiai išsivysčiusių šalių ūkio, mokslo, švietimo, piliečių sveikatingumo ir kitose itin svarbiose srityse. Dėl to tikrai verta pasistengti padaryti viską, kas padėtų pašalinti visas kliūtis šiam tikslui pasiekti. Jeigu mes tai pasieksime, tai ir emigracijos problema bus išspręsta. Tada daug kas norės gyventi Lietuvoje ir didžioji emigrantų dalis sugrįš, nes jie didžiuosiuoju savo šalimi.

Didėjant vyresnio amžiaus žmonių skaičiui, blogėja su sveikata susijusi pagyvenusių žmonių gyvenimo kokybė. Dažniausiai jiems teikiama pagalba yra nepakankama ir neprofesionali. Svarbiausia šioje situacijoje yra išsaugoti žmonių fizinę ir protinę aktyvumą, o tarnybų ir fizinių asmenų, dirbančių šį darbą Lietuvoje, nepakanka arba jie silpnai paruošti. Trūksta profesionalumo, mokymo įstaigų, kantrybės, darbo įgūdžių bei valstybinio požiūrio į senyvo amžiaus žmonių problemas. Jaunam gydytojui sunku ir sudėtinga įsigilinti į senyvo amžiaus paciento sveikatos būklę. Gerontologija – ypatinga sritis, kuri reikalauja gilesnių

studijų ir stebėjimų bei specialistų paruošimo. Neužtenka žinoti vien anatomiją ir fiziologiją. Reikalingas gilesnis supratimas apie žmogaus sandarą, jo psichiką, religiją.

Pagal Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) klasifikaciją, vidutinis žmonių amžius yra nuo 45 iki 59 metų, pagyvenusiųjų amžius yra nuo 60 iki 74 metų. Nuo 75 metų prasideda senatvės laikotarpis, kuris tęsiasi iki 90 metų. Vyresni kaip 90 metų žmonės vadinami ilgamažiais. Pati senatvė nėra liga, tai yra daugiau branda, patirtis ir dvasinė būseną. Ir senas žmogus gali turėti gana gerą sveikatą, jei jis pats ir jo gydytojai pakankamai tuo rūpinasi. Tas jau yra įrodyta daugelyje išsivysčiusių šalių, turinčių daug ilgamažių žmonių.

Vitaminų ir mineralinių medžiagų (mikro ir makroelementų) deficitas, nustatytas pagal žmonių amžiaus grupes, turi būti padengiamas tų amžiaus grupių žmonėms reikalingomis medžiagomis [1].

Be abejo, ilgamažiškumui didelės įtakos turi ir genetinis paveldimumas bei konstitucinės organizmo savybės. Genealių 20–21 amžiaus atradimų biologijoje ir genetikoje dėka pavyko nustatyti žmogaus (*Homo sapiens*) gyvenimo trukmę. Genomo ir atskirų genų tyrimai šiuolaikinėje biologijoje ir medicinoje užima vieną iš svarbiausių vietų. Šiuo metu jau yra atrastas genialumo genas, apie 30 onkogenų, išsifruota antionkogenų struktūra ir t. t. Valteris Geringsas iš Bazelio universiteto iš DNK (dezoksiribonukleininės rūgšties) išskyrė ilgamažiškumo geną. Yra apskaičiuota, kad didžiausias įmanomas žmogaus ląstelių dalinimūsi skaičius (mitozės) skaičius per jo gyvenimą yra 50 kartų, o po to jos neišvengiamai žūsta. Tokia mitozė atitinka apie 120–150 žmogaus gyvenimo metų. Tam, kad žmogus galėtų realizuoti savo potencialią 120–150 metų gyvenimo programą, jis turi rūpintis savo sveikata visą gyvenimą, nes sveikata savaime neišlieka gera kaip vieną kartą duota, visam laikui pastovi ir nekintama. Todėl reikia nuolat sekti savo sveikatos būklės rodiklius – svorį ir ūgį, kraujo ir kitų organizmo sveikatos būklės rodiklių kokybę, pulsą, kraujo spaudimą, kalio, natrio, magnio ir kitų elementų bei vitaminų pusiausvyrą.

Dažnai svoris padidėja dirbant sėdimą darbą, ilgai gulint po traumos, sergant kai kuriomis infekcinėmis, lėtinėmis bei psichinėmis ligomis, nustojus aktyviai sportuoti ar dirbti fizinį darbą, sistemingai vartojant alkoholį, nikotiną, narkotines medžiagas, kai kuriuos medikamentus (pavyzdžiui, hormonines medžiagas, antidepresantus ir kt.). Per didelis Na druskos, saldiklių, skysčių vartojimas taip pat didina galimybę susidaryti antsvoriui. Be to, šiuolaikinėje mityboje trūksta svarbių maistinių medžiagų (pavyzdžiui, lipidų, steroidų, vitaminų, mineralinių, skaidulinių medžiagų), kurios, siekiant ilgesnio produkto vartojimo laiko, yra pašalinamos iš mūsų maisto.

Dažniausiai dėl nepakankamo fizinio aktyvumo ir persivalgymo pradeda pilnėti 30–40 metų amžiaus moterys ir 40–50 metų amžiaus vyrai. Šiuo amžiaus laikotarpiu žmonės yra darbingi ir pakankamai aktyvūs, tačiau laikui bėgant jų sveikata blogėja, gali sutrikti širdies veikla, padidėti kraujospūdis, sutrikti kraujotaka, pablogėti judamojo aparato būklė. Esant padidėjusiam kūno masės indeksui (KMI, kg/m^2), žmogų daugiau vargina vidurių užkietėjimai, išsiplėčia kojų venos, dažniau sergama tulžies pūslės, kasos uždegimais, tulžies pūslės akmenlige, odos ligomis, ateroskleroze, impotencija, menstruacijų ciklo sutrikimais ir kitomis ligomis.

JAV mokslininkų duomenimis, kai svoris padidėja 20 %, mirtingumas nuo širdies-kraujagyslių ligų taip pat padidėja 20 %. Žmonės, turintys padidintą svorį, gyvena vidutiniškai 8–10 metų trumpiau. Išnagrinėjus ryšį tarp kūno masės indekso ir mirtingumo nuo visų priežasčių bei optimalaus kūno svorio reikšmę ilgesniam gyvenimui, paaiškėjo, kad mirtingumo rizika yra didesnė, kai kūno svoris yra per didelis arba per mažas.

Eksperimentais įrodyta, kad mažesni iš maisto gaunamų kalorijų kiekiai ilgina visų gyvūnų gyvenimo trukmę (iki 1,5 karto). Saikinga mityba taip pat ilgina ir žmonių gyvenimo trukmę, lėtina funkcinių galimybių mažėjimo bei silpnėjimo mastus ir mažina įvairių ligų atsiradimo tikimybę.

Yra duomenų, kad suvartojamų kalorijų ribojimas šiek tiek pažemina kūno temperatūrą. Tuomet ląstelės gali išlaikyti mažesnius genetinius pažeidimus ir yra labiau pasirengusios atsigauti negu esant aukštesnei kūno temperatūrai. Be to, mokslininkai daro prielaidas, jog kalorijų sumažėjimas išsaugo ląstelių gebėjimą daugintis, palaiko augimo hormono lygį ir turi apsauginį poveikį imuninei sistemai.

Per paskutinius 20–30 metų mūsų mityba ir maisto produktai pakito daugiau negu 90 %. Atsirado visiškai kitokie mitybos stereotipai. Labai mažai liko visaverčių maisto produktų, nekalbant jau apie genetiškai modifikuotus maisto produktus. Maistas pasidarė per sūrus, per saldus (viršija leidžiamas normas dešimtis ar šimtus kartų, skatina apetitą, agresiją), per riebus, per daug išvalytas (rafinuotas), per daug turintis nereikalingų junginių, kai pavyzdžiui, nitratų. Šiuolaikiniams mokslininkams kelia susirūpinimą tai, kad dabar rūgštinio maisto vartojama dar daugiau, o tai kenkia sveikatai (skatina ankstyvą senėjimą, aterosklerozės ir kitų susirgimų vystymąsi), o taip pat didina galimybę užsiauginti nereikalingus kilogramus. Neigiamą poveikį žmonėms, o ypač vaikams, daro televizijos ir kitos reklamos, siūlydamos saldumynus, traškučius, energinius gėrimus ir kitokį kenksmingą maistą.

Organizmas, taip pat ir ląstelės, yra pastovioje stresinėje būklėje negaudamos statybinių medžiagų, kurios yra reikalingos ląstelėms regeneruoti, ir energijos, reikalingos metabolizmo produktams (šlakams) išskirti. Tai sukelia įvairius neigiamus procesus žmogaus organizme ir žmogus atsiduria akistatoje su liga.

Organizmas bando pats kovoti (išsivaduoti nuo toksinių medžiagų: pakyla temperatūra, atsiranda kosulys, padidintas prakaitavimas, šlapinimasis, viduriavimas ir t. t.). Visa tai padeda pašalinti dalį nereikalingų medžiagų. Jeigu organizmas nebepajėgia apsivalyti, o žmogus ir toliau dar didina toksinių medžiagų kiekį, tai organizmas pradeda tas medžiagas kaupti įvairiose kūno dalyse. Jei perkraunami inkstai, pamatysite „maišelius“ paakiuose. Kadangi kraujyje esančios nereikalingos medžiagos šalinamos per inkstus, dalis jų lieka inkstuose druskų, kristalų (akmenų) pavidalu.

Per didelės riebalų sankaupos susidaro atitinkamuose organuose ir kūno dalyse (inkstai, kepenys, kasa ir kt., klubo, pilvo, krūtų sritys). Susiaurėja kraujagyslės, blogėja klausa, regėjimas, atsiranda žmogaus organizmui nereikalingų darinių (miomų, fibromų, cistų, akmenų, gerybinių, piktybinių navikų ir t. t.). Žmogaus organizme vyksta degeneraciniai procesai. Visa tai sukelia vienokį ar kitokį diskomfortą ir yra jau tolimas signalas, kad žmogus jau kažką ne taip daro. Pradėjus aktyviai keisti savo gyvenimo ir mitybos įpročius, organizmo senėjimo procesus galima pristabdyti.

Ilgaamžiškumo ir geros sveikatos bei darbingumo palaikymo senyvame amžiuje problema sprendžiama daugelyje pasaulio šalių, tarp jų ir Lietuvoje [2]. Ilgaamžiškumo garantas yra geros sveikatos palaikymo motyvacija, subalansuota mityba, organizmo valymas, fizinis aktyvumas, mankšta, kvėpavimo pratimai, meditacija–mantra, visavertis pakankamos trukmės miegas bei poilsis, tikėjimas dvasiniu pasauliu, meilė sau ir kitiems, muzika, kelionės, vizualizacija, begalinis tikėjimas tuo, ką darai ir darymas. Norint ilgiau gyventi išlaikant darbingumą, labai svarbu visais šiais garantais pasinaudoti savo sveikatai pagerinti. Kaip sako Rytų išmintis, žmogų sendina ne metai, o gyvenimo būdas. Todėl nuo netinkamo gyvenimo būdo reikia atsisakyti kuo anksčiau. Prie žmonių sveikatos problemų gali prisidėti tiek Vakarų, tiek Rytų medicina bei vadinamoji alternatyvioji medicina [3].

RYTŲ MEDICINOS POŽIŪRIS Į KMI IR ŽMOGAUS GYVENIMO KOKYBĘ

Rytų šalyse akcentuojamas svarbiausias mitybos principas yra jos subalansavimas. Rytiečiai maistą skirsto į šarminį (vaisiai, daržovės, rūgpienis ir pan.) ir į rūgštinį (mėsa, žuvis ir pan.). Sviestas laikomas neutraliu maistu, o kiaušiniai ir varškė – koncentruotu. Šių produktų vartojimą reiktų riboti ir sveikiems, ir ligoniams. Šarminis maistas valo organizmą, virškinant iš jo išskiria nedaug atliekų, o iš rūgštinio maisto kaupiasi „šlakai“.

Rytų medicinos diagnostika ir gydymo metodai pagrįsti teiginiu, jog veikimas į biologiškai aktyvius taškus (BAT) įvairiomis priemonėmis turi gydomąjį poveikį į bioenerginę žmogaus sistemą kaip į visumą, kuri yra tarpinė grandis tarp žmogaus fizinės ir dvasinės prigimties. Žmogaus kūnas buvo suskirstytas į 12 klasikinių kanalų (meridianų) ir 8 stebuklingų kanalų, kurie sudaryti iš 365 BAT ir daugelio nekanalinių BAT (viso apie 7 000 taškų), turi savo vidinę YIN bei išorinę YAN eigą ir sudaro vieningą funkcinę sistemą. Kiekvienas kanalas yra atsakingas už vieno ar kito organo, ar visos sistemos veiklą (pavyzdžiui, vandens-druskų, baltymų-angliavandenių sistemas ir jų veiklą). Su-trikus energijos „Ci“ cirkuliacijai kuriame nors iš kanalų, sutrinka vienos ar kelių sistemų normalus veikimas, kuris per ilgesnį laiką gali tapti šimtų ligų priežastimi. Rytų medicinoje visos energijos rūšys tarpusavyje susijusios ir vienos sutrikimas veikia kitas, o tuo pačiu ir viso organizmo funkcijas. Suregulius organizmo energinę sistemą, normalizuojasi visų sistemų, organų darbas bei medžiagų apykaitos procesai.

Funkcinės žmogaus organizmo sistemos įsivaizduojamos taip: dvasinis elementas šviesa sukuria energinę sistemą, karštis arba oras sukuria nervų ir endokrininę sistemą, vėjas arba medis sukuria raumenų sistemą, šiluma arba ugnis sukuria kraujotakos sistemą, drėgmė-žemė – virškinimo ir limfinę sistemą, sausra-metalas – jungiamojo audinio ir sausgyslių sistemą, šaltis-vanduo – kaulų sistemą. Rytų medicina į žmogaus organizmą žiūri kaip į neatskiriamą šių sistemų visumą.

Svarbiausi organai ir kūno dalys išsidėsto taip:

šviesa – meridianai (kanalai),

karštis-oras – BAT grupė galvos odos ir krūtinės ląstos srityse (galva, galvos smegenys, stuburo smegenys, krūtinė),

vėjas – BAT grupė ant kojų (kepenys),

šaltis – BAT grupė ant kojų (vidaus organai),

šiluma – BAT grupė ant rankų (vidaus organai),

drėgmė – BAT grupė pilvo srityje (vidaus organai),

sausra – BAT grupė ant kojų (vidaus organai),

šaltis – BAT grupė ant kojų (vidaus organai).

Tokiu būdu paminėtų BAT visuma sąveikauja su visu žmogaus organizmu ir yra susijusi jo dvasine, energine, organine ir funkcinė sistemomis. Kiekvienas žmogaus bioenerginis kanalas yra labiausiai aktyvus tik 2 valandas ir todėl lengviausiai pažeidžiamas. Skiriant bet koki gydymą labai svarbu atsižvelgti į funkcinę sistemų aktyviausio veikimo planą. Šis planas yra pateiktas 1 lentelėje. Joje yra aprašytas žmogaus organizmo biologinis laikrodis, t. y. organizmo sistemų ir organų aktyvumo laikotarpiai pagal atskirus kanalus. Vakarų medicina ir medikai į tai nekreipia dėmesio teisindamiesi tuo, kad jų niekas to niekada nemokė. 1-jame lentelės stulpelyje įrašytų simbolių reikšmės yra tokios: P – plaučiai, GI – storasis žarnynas, E –skrandis, RP – kasa, blužnis, C – širdis, IG – plonasis žarnynas, V – šlapimo pūslė, R –

inkstai, MC – perikardas, galvos smegenys, TR – trys kūno dalys ir stuburo smegenys, VB – tulžies pūslė, F – kepenys. Lentelės 4-tajame stulpelyje pateiktas žmogaus organizmo veikimo aprašymas priklausomai nuo paros valandos, o 2-jame stulpelyje – atskirų organizmo kanalų aktyvumo laikotarpis pagal organizmo biologinį laikrodį [4]. Kanalų raidinis žymėjimas atitinka tarptautinę prancūzų-kinų klasifikaciją.

1 lentelė

Žmogaus organizmo biologinis laikrodis pagal atskirus kanalus

Kanalas	Lai- kas	Va- landa	Organizmo aktyvumo aprašymas
P Plaučiai	3-5 val.	3	Mūsų organizmas ilsisi. Šiuo laiku kraujospūdis žemiausias, pulsas ir kvėpavimas – normaliausi.
		4	Kraujospūdis vis dar žemas. Į smegenis pakliūva mažai kraujo. Šią valandą miršta daugiausia žmonių. Organizmas dirba „tuščia veika“, bet klausia jautri: pažadina menkiausias triukšmas.
GI Storasis žarnynas	5-7 val.	5	Ilsisi ir nefunkcionuoja inkstai. Jau keliskart esame praėję visas miego fazes – nuo lengvo su gražiais sapnų vaizdais iki gilaus miego be sapnų. Kas keliasi, greitai nubunda ir būna žvalus.
		6	Kraujospūdis kyla, širdis greičiau plaka. Organizmas nubunda, nors dar norisi miego.
E Skrandis	7-9 val.	7	Organizmas ypač atsparus. Šiuo laiku patekę virusai ar bakterijos nesukelia infekcijos.
		8	Organizmas pailsėjęs, kepenys pašalinusios visas nuodingas medžiagas. Negalima vartoti alkoholio. Jis darytų didžiausią žalą organizmui.
RP Kasa, blūžnis	9-11 val.	9	Psichika aktyvėja, silpnėja jautrumas skausmui. Širdis dirba ritmingai.
		10	Mūsų aktyvumas ir pajėgumas yra pats didžiausias. Tokia energija nemažėja iki pietų. Šiuo metu pokalbiai prie kavos puodelio – tai energijos švaistymas.
C Širdis	11- 13 val.	11	Širdis dirba ritmingai, psichika aktyvi. Nejaučiame net per didelio krūvio.
		12	Esame pilni jėgų. Šiuo laiku nereikia daug valgyti, geriau palaukti valandėlę iki pietų.
IG Plonasis žarn.	13- 15 val.	13	Kepenys ilsisi. Į kraują patenka mažiau gliukozės. Baigėsi pirmasis dienos aktyvumo laikas. Imame jausti nuovargį. Reikia poilsio.
		14	Energija mažėja, reakcijos silpnesnės. Tai 2 didžiausias jėgų nuopulis per 24 val. ciklą.

V Šlapimo pūslė	15- 17 val.	15	Mūsų savijauta vėl pagerėja. Puikiai jaučiame kvapą ir skonį. Šiuo metu sėdama prie stalo.
		16	Didėja cukraus kiekis kraujyje, bet tai nėra ligos požymis. Po kurio laiko jis sumažėja.
R Inkstai	17- 19 val.	17	Mūsų pajėgumas vis dar didelis. Šiuo metu sportininkai intensyviausiai treniruojami.
		18	Vėl sumažėja jautrumas skausmui. Jaučiam poreikį judėti, žvalumas palaipsniui mažėja.
MC Perikardas	19- 21 val.	19	Kraujospūdis kyla, tampame nervingi, greitai susibaramė dėl smulkmenų. Nepalankus laikas alergikams. Gali skaudėti galvą.
		20	Mūsų svoris maksimaliai padidėja, judesiai tampa ypač greiti. Vairuotojai geros formos. Šiuo metu turime mažiau nelaimių keliuose.
TR 3 kūno dalys	21- 23 val.	21	Psichika stabili. Ši valanda palanki studentams ir aktoriams, kurie mokosi kokį nors tekstą ar vaidmenį, nes vakarais sustiprėja atmintis.
		22	Baltųjų kraujo kūnelių padaugėja nuo 5-8 iki 12 tūkst. vnt./mm ³ . Krinta kūno temperatūra.
VB Tulžies pūslė	23-1 val.	23	Mūsų organizmas ruošiasi miegoti, bet ląstelių atsinaujinimas vyksta toliau.
		24	Jeigu jau miegame apie dvi valandas, regime gražų sapną. Visas organizmas, ypač smegenys, tikrina gautą informaciją, pašalina jos perteklių.
F Kepenys	1-3 val.	1	Dauguma žmonių miega jau apie 3 valandas, praėję visas miego fazes. Dabar prasideda lengvo miego fazė, galima lengvai nubusti. Būtent šiuo metu esame jautrūs skausmui.
		2	Daugelio organų veikla sulėtėja. Tik kepenys šiuo ramybės laiku intensyviai dirba: pašalina visas nuodingąsias medžiagas. Mūsų organizmas „stipriai skalbiamas“. O jei nemiegate, tai negerkite kavos, nei arbatos, nei alkoholio. Geriausia išgerti stiklinę vandens arba pieno.

SVARBIAUSI MITYBOS REGULIAVIMO PRINCIPAI

Normalizuojant svorį didelę reikšmę turi taisyklinga mityba. Reguluojant mitybą, reikia žinoti jos svarbiausius principus.

Mitybos subalansavimas Rytų šalyse yra akcentuojamas kaip pagrindinis mitybos principas normalizuojant ir harmonizuojant organizmo veiklą. Rytiečiai maistą skirsto į šarminį (vaisiai, daržovės, rūgpienis, pasukos ir kiti) ir rūgštinį (mėsa, žuvis ir kiti produktai). Svietas laikomas neutraliu maistu, o kiaušiniai ir varškė – koncentruotu. Koncentruotų maisto produktų vartojimą reikėtų riboti ir sveikiesiems, ir ligoniams.

Kiekvienam žmogui turi būti žinomi pagrindiniai mitybos principai bei produktų klasifikacija. Visos šios žinios leistų produktyviai ir efektyviai panaudoti virškinimui reikalingą energiją, kad jos kiek galima mažiau būtų prarandama. Nepakankama ir nevisavertė mityba sumažina organizmo reaktyvumą. Tuomet organizmas sunkiau priešinasi ir kovoja su patologiniais arba organizmui žalingais faktoriais. Viena iš priežasčių gali būti nepakankamas arba per didelis riebalų, baltymų ar angliavandenių kiekis. Tokiu atveju organizmas jų negali panaudoti arba jų nepakanka. Taip vykstant metai iš metų, organizmo terpė rūgštėja ir žmogaus organizme atsideda metabolizmo produktai („šlakai“). Todėl labai svarbu žinoti maisto grupes, jų vertę, kokybę ir įvairių grupių maisto produktų teisingą derinimą.

Pirma maisto grupė – baltyminis maistas: kiaušiniai, mėsa (geriau tinka paukštiena), žuvis, ikrai, varškė, sūris. Visiems šiems produktams virškinti reikalinga rūgšti terpė.

Antra maisto grupė – tai gyvulinės kilmės riebalai, augaliniai aliejai, įvairios daržovės ir žolės. Jiems virškinti reikalingos universalios savybės, reikalaujančios neutralios terpės, kuri susidaro storajame žarnyne. Tačiau organizmas šį maistą gali virškinti ir rūgščioje, ir šarminėje terpėje.

Trečia maisto grupė – jai priklauso angliavandeniai: cukrus, medus, miltai, balta duona, bandelės, bulvės, saldūs vaisiai. Jiems virškinti reikalinga šarminė terpė, kuri susidaro plonajame žarnyne ir dvylikapirštėje žarnoje. Nereikėtų to paties maitinimosi metu vartoti pirmos ir trečios maisto grupių produktų.

Sveikos mitybos taisyklės

Pusryčiai

Tik atsikėlus reikia šarminti organizmą – gerti vandenį su citrina (pusę arba trečdalį citrinos išspausti į pusę puodelio šilto vandens ir išgerti 30 min. – 1 val. iki pusryčių. Tai papildo organizmą elektrolitais (kalciu, kaliu, magniu). Magnis organizme blokuoja druskų atsidedimą stuburo slanksteliuose ir sąnariuose, mažina raumenų, sąnarių skausmus, stimuliuoja virškinimo sistemos sekreciją, valo iš kepenų toksinus, padeda kovoti su infekcijomis, reguliuoja žarnyno peristaltiką, reguliuoja nervų sistemą, 10–20 % mažina kraujo spaudimą, atnaujina odos ląsteles, kurios regeneruoja per ilgesnį laiką, mažina apetitą, rėmenį, valo tulžies, inkstų akmenis bei kalcio nuosėdas, apsaugo organizmą nuo laisvųjų radikalų ir stiprina imuninę sistemą, didina atsparumą virusams, bakterijoms. Kai kurie dažnai vartojami maisto produktai ir jų savybės šarminti arba rūgštinti organizmą, įvertintos poveikio stiprumo rodikliais ir pateiktos 2 lentelėje.

Ryte tinka valgyti daug angliavandenių turintį maistą, kadangi organizmas juos lengviau įsisavina (pavyzdžiui, avižiniai dribsniai, grikių kruopos, košės, duona). Juos galima pagardinti uogomis, vaisiais, ½ a. š. cinamonų. Valgant pusryčius galima vartoti jūsų organizmui reikalingus maisto papildus.

Per pusryčius reikia stengtis kiek galima mažiau vartoti cukraus, druskos, baltų miltų produktų, rafinuotų aliejų. Tinka produktai, kurie turi daug magnio (saulėgrąžos, kviečių sėlenos, špinatai, menkės kepenėlės, krevetės, otas, ankštinės, lapinės daržovės, sėklos, riešutai, sūriai, juodas šokoladas), maisto papildai. Jums tinkamus maisto papildus galima pasirinkti pasitarus su gydytoju. Kiek galima mažiau vartokite kepto, rūkyto ir konservuoto maisto.

Dažniausiai vartojamų maisto produktų savybės
šarminti arba rūgštinti žmogaus organizmą

Poveikio laipsnis: 1 – silpnai, 2 – vidutiniškai, 3 – stipriai, 4 – labai stipriai

Eil. Nr.	Produktai	Šarmina	Rūgština
1	Kiauliena, avienu	-	2
2	Veršiena, kepenys	-	3
3	Lašiniai	1	-
4	Žvėrienu	-	2-4
5	Paukštiena, kiaušiniai	-	3
6	Kalakutienu	-	2
7	Kiaušinių baltymai	-	4
8	Žuvis	-	2-3
9	Pienas, išrūgos	3	-
10	Grietinė, sūris	-	2
11	Miežiai, rugiai	-	1
12	Miežių, kukurūzų košė	-	2
13	Kviečiai, balta duona	-	2
14	Juoda duona	-	1
15	Ryžiai	-	2
16	Avižų košė	-	3
17	Žali žirneliai	2	-
18	Žirniai	-	2
19	Šviežios pupos	3	-
20	Apkeptos pupos	-	3
21	Graikiški riešutai, migdolai	-	1
22	Žemės riešutai	-	2
23	Burokėliai, agurkai, pomidorai	4	-
24	Konservuoti pomidorai	-	3
25	Salierai, salotos	4	-
26	Kiaulpienės	3	-
27	Kopūstai, morkos, pastarnokai	3	-
28	Bulvės su lupenomis	3	-
29	Svogūnai	2	-
30	Špinatai	4	-
31	Obuoliai	2	-
32	Arbūzai, melionai	3	-
33	Abrikosai, persikai, citrinos	3	-
34	Džiovinti abrikosai, figos	4	-
35	Bananai, finikai, razinos, vynuogės	2	-
36	Vynuogių sultys	-	2
37	Džiovintos slyvos	2	-
38	Marinuotos slyvos	-	2
39	Uogos	-	2-4

Pietūs

Pietūs turi būti mišrūs ir be jokio deserto (kategoriskai). Skysčiai, kaip ir desertai, turi būti vartojami tik 1–2 valandas prieš valgį prieš baltyminį ar riebų maistą. Taip pat stengtis mažiau vartoti druskos, cukraus, baltų miltų produktų ir riebalų.

Vakarienė

Vakarienei tinka baltyminis maistas, kuris mažina apetitą ir pabrinkimus. Pavyzdžiui, žuvis, mėsa, troškintos daržovės. Vakarienė valgoma nuo 17 iki 19 valandos. Vieną valandą iki miego rekomenduojama išgerti vandens su citrina arba vandens su arbatiniu šaukšteliu obuolių acto, arba suvalgyti obuolį, arba išgerti negazuoto mineralinio vandens. Nerekomenduojamas gazuotas vanduo. Kokių produktų negalima derinti? Netinka valgyti mėsą ir sūrį, valgyti daržoves, bulves ir kiaušinius, vengti rūkyti ir gerti alkoholį.

Kiti patarimai

Su jokiais produktais nederinamas pienas, melionai ir bananai. Juos galima valgyti atskirai užkandžiuojant tarp pusryčių, pietų ir vakarienės. Bananus rekomenduojama valgyti priešpiečiams. Pieno geriau visai atsisakyti, jei tai įmanoma. Sūris ir pomidorai netinka su sviestu ir duona. Kuo daugiau produktų valgote vienu metu, tuo ilgiau jie virškinami. Neperkraukite skrandžio. Jis irgi turi pailsėti.

Medžiagų apykaitą greitina judėjimas, žalia arbata (2–3 puodeliai dienai), kava (iki 5 puodelių dienai), o pusė a/š cinamono kartu su vaisiais ir uogomis medžiagų apykaitą greitina net 20 kartų.

Apetitą slopina kedro riešutai, vanduo, kietai virti kiaušiniai.

Šarminis maistas valo organizmą, virškinant išsiskiria nedaug atliekų, o valgant rūgštinį maistą organizme kaupiasi šlakai, toksinai, todėl labai svarbu juos šalinti iš organizmo. Rūgštinė terpė sudaro organizme palankias sąlygas daugintis įvairiems parazitams, tarp jų ir kenksmingoms bakterijoms.

Šiuolaikinė medicina mitybai taip pat skiria didelę reikšmę. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis 50–70 % lėtinių ligų sukelia mitybos problemos. Mitybai subalansuoti rekomenduojame laikytis šių daugelio autorių tyrimais pagrįstų taisyklingos mitybos principų:

1. Produktų pasiskirstymas dienos racione turi būti griežtai reglamentuojamas. Pavyzdžiui, augalinio maisto dalis turi sudaryti 50–60 % (ir kuo daugiau žaliame arba pusiau žaliame pavidale), angliavandenių –20–25 %, o likusią dalį – baltyminis maistas (geriau augalinės kilmės), suvalgomas 15–20 min. prieš likusios maisto dalies valgymą.
2. Skysčius reikia vartoti ne vėliau, kaip 15–20 min. iki valgymo ir ne anksčiau kaip 1,5 – 2 val. po valgio. Po valgio būtina praskalauti burną nedideliu kiekiu vandens.
3. Augalinį maistą valgyti 8–10 min. prieš baltyminį maistą ir angliavandenių turintį maistą.
4. Nevartoti kartu angliavandenių ir baltymų.
5. Per parą suvartoti 2,2–2,5 ltr. Skysčių (kartu su pirmais patiekalais ir sultimis).
6. Atsisakyti kepto maisto, riebių buljonų, lieso pieno, dirbtinių rafinuotų produktų (rūkytų gaminių, dešrų, konditerijos gaminių, cukraus, saldinių, baltos duonos ir kt.). 1 g cukraus žmogaus organizme pagamina 2 g riebalų.
7. Maistą sąžiningai, daug kartų sukramtyti iki tokio laipsnio, kol išnyks jo specifinis skonis. Tokiu būdu kramtant, sotumo jausmas ateina greičiau ir žmogus pasijunta sotus suvalgęs 2–3 kartus mažiau. Dantų niekada nereikia laikyti sukąstų, nes žandikau-

liai taip pat yra ir elektrodai, kurie, sukandus dantis, uždaro elektros grandinę subtiliame energetiniame lygmenyje ir tai neigiamai atsiliepia smegenų veiklai.

8. Nesėsti prie stalo įpykus, įsiutus, nes tokioje būsenoje suvalgytas maistas neduos jokios naudos. Visada reikia būti geranoriškai nusiteikus. Neatsakyti pykčiu į pyktį, nes tai grįžta bumerangu paties sveikatai.
9. Vengti miegoti po valgio. Naudingiau yra pasivaikščioti arba paskaityti gryname ore.
10. Valgyti reikia reguliariai (jeigu įmanoma, stengtis valgyti tuo pačiu laiku) ne dažniau kaip 3–4 kartus per dieną. Geriau praleisti vieną valgymą, negu perpildyti skrandį, kuris irgi turi turėti poilsio laikotarpius. Pavakarieniauti reikia ne vėliau, kaip iki 19 valandos. Nakčiai galima išgerti sulčių, vandens su citrina arba rūgpienio.
11. Įvesti vieną dieną savaitėje organizmui valyti ir svoriui mažinti (vaisių, sulčių dieta), kuri gali trukti nuo 24 iki 36 valandų. Arba galima valgyti vieną produktą (monoproduktą) per visą iškrovos laiką.
12. Sergant ir turint temperatūros, geriau nieko nevalgyti, išskyrus vandenį ir sultis.
13. Suvalgytas maistas turi būti kompensuotas judėjimu parenkant tik jums tinkamus fizinius pratimus ir juos daryti reguliariai pradedant nuo labai paprastų judesių. Reikia įjungti ir kvėpavimo pratimus.
14. Perėjimas prie šio mitybos režimo užtrunka nuo trijų iki 6 mėnesių. Jo reikia laikytis visą gyvenimą.

Įdomu pastebėti, kad panašūs taisyklingos mitybos principai jau buvo žinomi prieš tūkstančius metų. Tuo galima įsitikinti susipažinus su čia pateiktais iš Biblijos išrinktais mitybos principais.

Jėzus Kristus – priesakai žmonėms mityboje

- ◆ Stenkitės maitintis medžių vaisiais, grūdais, lauko žolėmis, gyvulių pienu ir bičių medumi. Visas kitas maistas artina nuodėmę, ligas, mirtį.
- ◆ Nemaišykite vieno maisto su kitu, kad Jūsų puota nevirstų pūvančia bala.
- ◆ Turite pasitenkinti dviejų, trijų rūšių maistu.
- ◆ Kai valgote, niekuomet nevalgykite iki soties. Būkite labai apdairūs. Kreipkite dėmesį į maisto kiekį: iš to kiekio, kuris sudaro sotumo įspūdį, suvalgykite ne daugiau trečdaliao.
- ◆ Jūsų kasdieninio maisto kiekio svoris tenesiekia mažiau vienos minos (apie 0,5 kg). Saugokitės, kad šis svoris neviršytų 2 minų (apie 1kg).
- ◆ Maitinkitės pirmą kartą tik tuomet, kai saulė pasiekia zenitą, o antrą kartą – po saulėlydžio.
- ◆ Nevartokite nešvaraus maisto, atgabento iš tolimų kraštų, o tik tą, kurį Jums teikia vietiniai medžiai.
- ◆ Kiekvieną sykį valgant kvėpuokite giliai ir lėtai. Ypatingai gerai sukramtykite maistą, kol jis taps sudrėkęs, skystas.
- ◆ Valgykite lėtai.
- ◆ Nevalgykite, kai Jūsų dvasia suirzusi, neturėkite blogų minčių, didžiulio pavydo, kad ir kas bebūtų.

- ◆ Septintą dieną maisto nevirtokite, melskitės, gyvenkite Dievo žodžio parama.
- ◆ Venkite visko, kas labai karšta ir pernelyg šalta.
- ◆ Ir tenesuteikia Jums džiaugsmo girtuoklystė ir rūkymas.
- ◆ Priimkite savo vidun patį galingiausią Dievo angelą – darbo angelą ir dirbkite.

(išrinko Kazimieras Dobkevičius)

Normalaus kūno masės indekso palaikymas

Didžiausia problema yra ta, kad daug žmonių mažai ką žino apie sveikos mitybos ir sveiko gyvenimo principus, o jeigu kažką ir žino, tai dažnai neturi valios jų prisilaikyti. Nereguluota mityba yra didelis rizikos faktorius KMI padidėti. Yra pastebėta, kad tose šalyse, kur žmonės labiau prisilaiko sveikos mitybos ir sveiko gyvenimo principų, naudoja maisto papildus organizmui aprūpinti medžiagomis (vitaminai, mineralai, amino rūgštys ir kt.), būtinomis jo normaliam funkcionavimui, žmonės turi mažiau problemų ne tik dėl padidėjusio KMI, bet ir dėl visų kitų ligų: ten gyventojų sergamumas mažesnis, o vidutinė gyvenimo trukmė ilgesnė (Japonija, Skandinavijos ir kitos šalys), žmonės ilgiau išlieka darbingi.

Dar nesukurtos tinkamos priemonės, kurios užtikrintų efektyvų kūno masės normalizavimą esant padidėjusiam svoriui, todėl šiam tikslui pasiekti tiriami ir tobulinami įvairūs gydymo ir profilaktikos metodai, nagrinėjamos svarbiausios kūno masės indekso padidėjimo priežastys ir pasekmės.

Žmogaus KMI ir gyvenimo kokybė priklauso nuo daugelio veiksnių: dvasinių, fizinių, socialinių ir t. t. Visi šie veiksniai žmogaus gyvenimo eigoje kinta ir todėl kinta jo gyvenimo kokybė. Galima išskirti šiuos svarbiausius veiksnius, nulemiančius žmogaus gyvenimo kokybę:

1. Fizinė aplinka (pavyzdžiui, klimatas, vandens, maisto ir oro užterštumas, radiacija).
2. Socialinė aplinka (šeima, draugai, kultūra, religija, ekonomika).
3. Gyvenimo stilius (mityba, pratimai, vaistai, miegas, seksualinis aktyvumas, laisvalaikio užsiėmimai).
4. Darbinė veikla (protinis, fizinis, mišrus, pamaininis darbas, pajamos).
5. Ligos ir neįgalumai (nelaimingi atsitikimai, lėtinės, paveldimos ligos).
6. Medžiagų apykaita ir jos produktai.

Svorio padidėjimas – tai liguista kūno būseną, išsivysčiusi dėl per gausaus riebalų susikaupimo audiniuose. Ir tai yra gana rimta sveikatos problema, nes žmonėms su viršsvoriu (o ypač su dideliu viršsvoriu) tenka pastoviai nešioti nereikalingą papildomą svorį ir jausti nuolatinių psichologinių diskomfortą. Tokia būseną atsiranda, kai su maistu gaunama daugiau kalorijų negu jų išsekvojama. Nustatyta, kad iki 90 % maisto medžiagų pertekliaus virsta riebalais ir tai atsiliepia vidaus organų funkcijoms. Dažnai nukenčia širdies-kraujagyslių, judamojo aparato, kvėpavimo sistemos funkcijos.

Norint įvertinti ar žmogus yra nukrypęs nuo savo normalaus KMI, kuris priklauso nuo žmogaus ūgio ir amžiaus, reikia apskaičiuoti normalųjį KMI. Duomenis skaičiavimui galima imti iš 1 lentelėje pateikto didžiausio normalaus svorio priklausomai nuo žmogaus ūgio, amžiaus ir lyties. Galima KMI ir neskaičiuoti, o tiesiog orientuotis į 3 lentelėje pateiktą didžiausią normalųjį svorį pagal savo ūgį, amžių ir lytį.

KMI padidėjimas išsivysto dėl įvairių priežasčių, o pagrindinė priežastis (iki 95%) - t. y. nuolatinis persivalgymas ir per mažas fizinis aktyvumas (hipodinamija). Kūno masę gali padidinti ir nuolatinis maitinimasis vėlai vakare. Ne veltui žmonės sako, kad „pingvinai tai yra tos kregždutės, kurios valgė po 19 valandos“. Miegant organizmui daug kalorijų nereikia, todėl kai vėliais vakarais daug prisivalgoma, kaupiasi energijos atsargos riebalų pavidalu. Maitinantis reguliariai (tuo pačiu laiku) nesunku įprasti valgyti organizmui palankiausiu laiku kaip tą rekomenduoja mitybos specialistai.

Svorį mažina obuoliai, rūgščios vyšnios ir visos kitos uogos, arbūzai, raudonieji greipfrutai, citrinos (šalina iš organizmo perteklinį vandenį), nektarinai, persikai, slyvos, kriaušės, agurkai, cukinijos, baklažanai ir kai kurie kiti vaisiai, uogos ir daržovės. Obuoliai ir kai kurie kiti vaisiai bei daržovės kalorijų turi nedaug, bet suteikia sotumo jausmą.

Nuo 80 metų svoris ir ūgis po truputį mažėja dėl įvairių priežasčių, pavyzdžiui, dėl mitybos, mažo judėjimo (sunksta raumenys), traumų ir t. t. Ūgis šiame amžiuje gali sumažėti net maždaug 7 centimetrais.

3 lentelė

Didžiausio normalaus svorio (kilogramais) nustatymas vyrams (V) ir moterims (M) priklausomai nuo ūgio, amžiaus ir lyties

Ūgis, m	Amžius metais									
	20-29		30-39		40-49		50-59		60-89	
	V	M	V	M	V	M	V	M	V	M
148	50,8	48,4	55,0	52,3	56,6	54,7	56,0	53,2	53,9	52,2
150	51,3	48,9	56,7	53,9	58,1	56,5	58,0	55,7	57,3	54,8
152	53,1	51,0	58,7	55,0	61,5	59,5	61,1	57,6	60,3	55,9
154	55,3	53,0	61,6	59,1	64,5	62,4	63,8	60,2	61,9	59,0
156	56,5	55,8	64,4	61,5	67,3	66,0	65,8	62,4	63,7	60,9
158	61,2	58,1	67,3	64,1	70,4	67,9	68,0	64,5	67,0	62,4
160	62,9	59,8	69,2	65,8	72,3	69,9	69,7	65,8	68,2	64,6
162	64,6	61,6	71,0	68,5	74,4	72,2	72,7	68,7	69,1	66,5
164	67,3	63,6	73,9	70,8	77,2	74,0	75,6	72,0	72,2	70,9
166	68,8	65,2	74,5	71,8	78,0	76,5	76,3	73,8	74,3	71,5
168	70,8	68,5	76,2	73,7	79,6	78,2	77,9	74,8	76,0	73,3
170	72,7	69,2	77,7	75,8	81,0	79,8	79,6	76,8	76,9	75,0
172	74,1	72,8	79,3	77,0	82,8	81,7	81,1	77,7	78,3	76,3
174	77,5	74,3	80,8	79,0	84,4	83,7	82,5	79,4	79,5	78,0
176	80,8	76,8	83,3	79,9	86,0	84,6	84,1	80,5	81,9	79,1
178	83,0	78,2	85,6	82,4	88,0	86,1	86,5	82,4	82,8	80,9
180	85,1	80,9	88,0	83,9	89,9	88,1	87,5	84,1	84,4	81,6
182	87,2	83,3	90,6	87,7	91,4	89,3	89,5	86,5	85,4	82,9
184	89,1	85,5	92,0	89,4	92,9	90,9	91,6	87,4	88,0	85,8
186	93,1	89,2	95,0	91,0	96,6	92,9	92,8	89,6	89,0	87,3
188	95,8	91,8	97,0	94,4	98,0	95,8	95,0	91,5	91,5	88,8
190	97,1	92,3	99,5	95,6	100,7	97,4	99,4	95,6	94,8	92,9

Šiandieninis mokslas išskiria fiziologinį ir priešlaikinį senėjimą. Sudėtingą senėjimo procesą lemia daugelis veiksnių, pavyzdžiui, genetiškai nulemtos medžiagų apykaitos ypatybės, ligos, laisvieji radikalai, baltymų irimo produktų kaupimasis, lipidų peroksidai, ksenobiotikai (organizmui svetimos medžiagos), vandenilio jonų koncentracijos pakitimas, deguonies trū-

kumas, organizmo gyvybinės veiklos produktų susikaupimas ir daug kitų. Galima išskirti du svarbiausius kriterijus, įtakančius mūsų sveikatą, darbingumą, ilgaamžiškumą:

1. Sunaudoto maisto energetinė vertė turi atitikti žmogaus sunaudotai energijai. Jei mes sunaudojame mažiau energijos negu gauname su maistu, mūsų organizme kaupiasi viršsvoris ir riebalai. Jis padidina riziką susirgti **ateroskleroze, miokardo infarktu, hipertoniya, insultais**, skrandžio, žarnyno ir kitomis ligomis, pavyzdžiui, **Alzheimerio ir Parkinsono** ligomis.
2. Cheminė sunaudoto maisto sudėtis turi atitikti organizmo fiziologinį poreikį. Su maistu turime gauti ne tik energiją, bet ir reikiamą kiekį medžiagų, kurių dėka mūsų ląstelės dauginasi. Todėl mūsų organizmui pastoviai reikalingas kuo įvairesnis maistas. Ląstelės užaugimui reikia per 100 įvairių medžiagų. Kol mūsų mityba įvairiapusė, tol mes esame sveikesni, mūsų organizmas sugeba įveikti ligas sukeliančias bakterijas ir virusus, stresus, protinius ir fizinius krūvius. Yra nustatyta, kad su maistu mes gauname tik apie 30 % mūsų organizmui reikalingų vitaminų ir mineralų. Štai kodėl mums yra reikalingi maisto papildai. Įvairių medžiagų trūkumas sukelia žmogaus organizmo sveikatos sutrikimus ir tuomet žmogaus organizmo imuninė sistema sunkiau sugeba naikinti organizmui kenksmingas bakterijas ir virusus, pakelti stresus, protinius ir fizinius krūvius. Svarbiausia, kad žmogaus organizmas gautų kolageno, omega rūgščių reikalingų mineralų ir vitaminų C, D, K ir kitų vitaminų bei mineralinių medžiagų.

Manoma, kad pagreitėjęs senėjimas gali būti susijęs su antioksidantinių vitaminų (tokoferolų, karotinoidų, vitamino C) ir kai kurių mikroelementų, o ypač cinko ir seleno trūkumu maiste, nors nemažai tam įtakos turi ir socialiniai ekonominiai veiksniai.

Maisto produktų ir papildų gydamosios savybės

Sprendžiant kai kurias sveikatos problemas, nebūtina visais atvejais naudoti cheminius medicininius preparatus (vaistus). Yra daug įvairių prieskonių, daržovių, vaisių, riešutų, uogų, vaistažolių ir maisto produktų, kurie turi gydomųjų savybių. Kai kada rekomenduojama naudoti tam tikrų vaisių (vaistažolių, daržovių, produktų) mišinį, kuris turi stipresnę teigiamą poveikį sveikatai negu atskirų produktų valgymas. Pavyzdžiui, turintiems problemų dėl stuburo tarpslankstelinio diskų pakitimų rekomenduojama 1,5 mėnesio (bet ne ilgiau) vakarais prieš miegą suvalgyti džiovintų vaisių rinkinį, susidedantį iš 1 juodosios slyvos, 1 figos ir 5 abrikosų. Rašoma, kad toks džiovintų vaisių mišinys turi gydomąjį poveikį. Jį valgant, stuburo būklė gerėja ir slanksteliai patys susireguliuoja užimdami jiems skirtą vietą be jokios manualinės korekcijos. Pakartoti šį kursą galima ne anksčiau, kaip po metų.

Reikia atkreipti dėmesį į tai, kad kai kam maisto produktų ir vaistažolių vartojimas priklausomai nuo turimų sveikatos problemų kai kuriais atvejais yra nepatartinas, nes gali dar labiau pakenkti sveikatai. Pavyzdžiui, nepatartina valgyti česnakų sergant inkstų ligomis, skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opaligėmis, kai pučia vidurius. Taip pat negalima valgyti česnakų 2 savaites prieš planuojamą operaciją tiems žmonėms, kurie naudoja kraujo krešėjimą mažinančius vaistus (nes kraujo krešėjimas gali sumažėti per daug). Česnakai gali prisidėti prie akmenų susidarymo inkstuose, ataugų susidarymo, neigiamo poveikio kepenims. Dėl to visada naudinga pasitarti su gydytojais.

Ciberžolė mažina insulino koncentraciją, tačiau diabetikai ją turėtų naudoti atsargiai, kad koncentracija nesumažėtų per daug. Garstyčių nepatartina valgyti tiems, kurie serga gastritu ar opalige. Be to, nereikia jų valgyti einant miegoti, nes galite ilgai neužmigti. Kadangi kraupai mažina kraujo spaudimą, tai jų nereikėtų valgyti tiems, kurių spaudimas ir taip mažas. Taip pat jiems nereikėtų valgyti ir visų kitų spaudimą mažinančių prieskonių, daržovių ar vaisių. Petražolių nereikėtų valgyti sergantiems podagra, hepatitu, ūmiu inkstų uždegimu ir

kūdikių besilaukiančiosioms moterims. Mairūnų nerekomenduojama valgyti sergantiems opalige ir nėščioms moterims. Joms taip pat negalima valgyti patiekalų su raudonėliu (oreganu).

Visų rūšių riešutus patariama prieš valgymą mirkyti vandenyje, kad organizmas galėtų iš jų pasisavinti daugiau naudingų medžiagų (iš nemirkytų pasisavinama tik apie 20 %). Migdolus ir lazdynų riešutus reikia mirkyti per naktį, o kitus – 6–8 valandas.

Siekiant geros sveikatos ir ilgaamžiškumo, didelę reikšmę mitybai skiria daugelis įžymių medikų, tarp jų ir pasaulyje gerai žinomas bulgarų genetikas profesorius Christo Mermerski. Pagal jį, ankstyva senatvė nėra natūralus reiškinys – tai yra ligos, kurias mes patys sukeliame neprotingai ir nesaikingai maitindamiesi. Natūralu yra būti sveikam. Net 70 % žmonių pasaulyje pirma laiko miršta dėl neprotingo požiūrio į mitybą ir dėl paplitusios sveikatai kenksmingų maisto produktų gamybos. Toks požiūris gali tik paspartinti žmonių senėjimo procesą. Svarbiausią maisto dalį turi sudaryti ekologiškos (organinės) daržovės ir vaisiai. Mityba turi būti įvairi, subalansuota, pakankama (saikinga), o produktai turi būti be cheminių priedų ir teisingai tarpusavyje suderinti.

Visiems reikia žinoti, kad šiuolaikiniuose pramoniniu būdu gaminamuose maisto produktuose yra naudojama daugiau kaip 200 įvairių cheminių medžiagų, kurios iš esmės yra nuodingos ir žmogaus organizmui nereikalingos. Jos naudojamos maisto produktams siekiant suteikti gerą prekinę išvaizdą, kvapą, apsaugoti juos nuo greito sugedimo ir slopinti kenksmingų bakterijų dauginimąsi tuose produktuose.

Vienos iš pavojingiausių maisto produktuose naudojamų medžiagų yra natrio nitratas ir natrio nitritas. Tokios cheminės medžiagos gausiai naudojamos dešrose, dešrelėse, kiaulienoje, jautienoje, paukštienoje, žuvų konservuose ir kitur. Jomis taip pat sutepama atšaldoma mėsa ir žuvis, todėl prieš naudojimą jas reikia gerai nuplauti.

Prie labai pavojingų maisto produktuose naudojamų cheminių medžiagų – konservantų priskiriami hidroksitoluolo ir hidroksianizolo butilatai. Jie naudojami traškučių ir salotų gamyboje, taip pat jų deda į pagamintus tortus, makaronus, kramtomąją gumą norint išlaikyti ilgą galiojimo laiką ir šviežumą. Šios medžiagos gali sukelti alergiją ir vėžį. Jos ypač pavojingos vaikams.

Vaikams taip pat nepatartina gerti įvairias gamyklose pagamintas sultis, kadangi jose yra bromu prisotintų augalinių aliejų. Jis naudojamas siekiant apsaugoti sultis nuo susisluoksnavimo ir nuosėdų susidarymo. Žymiai sveikiau būtų gerti šviežiai pagamintas sultis.

Žinoma, tai nėra labai stiprūs nuodai, nuo kurių greitai numirštama. Bet, kaip sako patarlė, lašas po lašo ir akmenį pratašo. Rūkymas irgi žmogaus iš karto nenužudo. Maisto produktuose naudojamų cheminių medžiagų poveikis organizmui priklauso nuo jų koncentracijos ir žmonių sveikatos. Vaikams, silpnesnės sveikatos ir vyresnio amžiaus žmonėms minėtos cheminės medžiagos kenkia labiau.

Profesorius Christo Mermerski rekomenduoja tokį receptą ilgaamžiškumui pasiekti:

- ✓ jūsų dienos maisto kaloringumas turi atitikti kalorijų sąnaudas (neprisivalgykite per daug),
- ✓ kiekvieną dieną suvalgykite po obuolį,
- ✓ gerkite tirpsmo vandenį ir jums tinkamų žolelių arbatas,
- ✓ aktyviai dirbkite ir judėkite, darykite mankštą,
- ✓ kasdien prauskitės po dušu ir prausimąsi užbaikite šaltu vandeniu (grūdinkitės), kad kur kas rečiau sirgtumėte gripu ir peršalimo ligomis,
- ✓ miegokite vėsiamame kambaryje (ne daugiau 17 °C),
- ✓ nedarbo dienomis išeikite pasivaikščioti arba pravažiuokite 10–15 km dviračiu,

- ✓ draugaukite, dėliaukitės, dažniau juokitės,
- ✓ niekada negalvokite ir nekalbėkite, kad jūs senstate.

Trumpai sakant, mityba turi būti kuo įvairesnė, kad žmogus iš maisto gautų pakankamai įvairių organizmui reikalingų medžiagų, vitaminų ir mineralų. Jeigu, kaip dažnai būna, su maistu visų reikalingų medžiagų organizmas negauna, tai balansas tarp jų poreikio ir faktiško jų kiekio organizme turi būti sudarytas naudojant maisto papildus. Ji taip pat turi būti subalansuota energiškai, kad su maistu gaunamos kalorijos atitiktų žmogaus energijos sąnaudas įvairiems darbams atlikti. Mityba taip pat turi būti suderinta – produktai, valgomi vieno valgymo metu, turi būti suderinti taip, kad jų virškinimas organizme vyktų sklandžiai. Maitintis reikia reguliariai, pakankamai, bet saikingai ir neskubant, nes mėgstantis daug prisivalgyti žmogus rizikuoja apsirgti. Patariama valgyti daug daržovių ir vaisių, mažai mėsos, atsisakyti konservuotos ir perdirbtos mėsos ir visokio kito konservuoto maisto, nenaudoti daug cukraus ir druskos, maistas turi būti šviežias, natūralus, ekologiškas ir be konservantų.

Kai kurie mitybos specialistai rekomenduoja maisto produktus pasirinkti pagal savo kraujo grupę. Tokia mityba praktikuojama Japonijoje ir kai kuriose kitose šalyse. Plačiau apie tai parašyta kitoje autoriaus knygoje, įrašytoje į gale pateiktą literatūros šaltinių sąrašą [1].

Maisto produktai, veikiantys prieš auglius ir infekcijas, yra surašyti 4 lentelėje, o maisto produktai, naudingi sergant širdies ir kraujagyslių ligomis – 5 lentelėje.

4 lentelė

Maisto produktai, veikiantys prieš auglius ir infekcijas

Poveikis	Maisto produktai
Priešvėžinis	Lauro lapai, kiaušiniai, datulės, brokoliai, kopūstai, žiediniai kopūstai, apelsinai, mandarinai, greipfrutai, salotos, ananasai, obuoliai (rūgštūs), slyvos, spanguolės, mėlynės ir kitos uogos, pomidorai, burokėliai, žalios morkos (ir sultys), melionai, cukinijos, moliūgų sėklos, baklažanai, salierai, kukurūzai, čili pipirai, česnakai, svogūnai, kmynai, ciberžolė, imbieras, ženšenis, bazilikas, gvazdikėliai, kakava, mairūnai, pupelės, špinatai, figos, gr. riešutai, alyvuogių aliejus, avokadai, jūros druska, žalieji kokteiliniai, kokoso aliejus, pelynai, jonažolė, kiaušienė (visos dalys), migdolai (žarnyno), džiovinti abrikosai, abrikosų branduoliai (daug vit. B17), datulės (kasai), siauralapis gaurometis (prostatai), ramunėlės
Gydo auglius	Čili pipirai, ciberžolė, mairūnai, muskatai (gerybinius auglius), siauralapis gaurometis, tikrasis vyn-medis
Antibakterinis	Lauro lapai, datulės, česnakai , ciberžolė , imbieras, gvazdikėliai, pelynai, kmynai, debesylas (TBC), petražolės, medus, pipirai, kokoso aliejus, ob. actas, šermukšniai (auks. stafilokoką, dizenteriją), bananai, bazilikai, cinamonas, kalendra, krapai, raudonėliai , rozmarinas, svogūnai, bertoletijų riešutai (stiprus poveikis)
Antivirusinis	Ežiuolė, alyvmedžio lapų ekstraktas, bertoletijų riešutai (dar vadinami braziliskais), jonažolė
Antigrybelinis	Obuolių actas, ciberžolė, imbieras, medus, ežiuolė, pelynai

Maisto produktai, naudingi sergant širdies ir kraujagyslių ligomis

Poveikis	Maisto produktai
Gerina širdies veiklą	Razinos, rozmarinas, datulės, kedro riešutai, graikiški riešutai, lauro lapai, kanadinė auksašaknė kulkšnė, raugerškis, muskatas, džiovinti abrikosai, gudobelė
Padedą širdžiai ir kraujagyslėms	Bananai, lauro lapai, braškės, razinos, krapai, cinamonas, citrinos, kiaušiniai, brokoliai, čili pipirai, kopūstai, pipirai, apelsinai, kakava, česnakai, ciberžolė, jonažolė, linų sėklos, garstyčios, sezamas, lauro lapai, gvazdikėliai (ir smegenų kraujagyslėms), obuolių actas, muskatas, rozmarinas, burokėliai, mandarinai, papaja, granatų sultys, ananasai, baklažanai, salotos, uogos, obuoliai, greipfrutai, slyvos, melionai, cukinijos, salierai, kukurūzai, gr. riešutai, medus, ginkmedžio preparatai, migdolai, gintaro rūgštis (papildas, gerina kraują), paprastasis kaštonas (venų varikozė), tikrasis vynmedis
Gydo anemiją	Bananai, šermukšniai, siauralapis gaurometis
Skystina kraują	Greipfrutai, apelsinai, vynuogės, abrikosai, imbierai, svogūnai, česnakai, kviečių gemalai, datulės, salierai, pomidorai, avokadai, slyvos, čili pipirai, morkos, liepų medus, žalia arbata, avietės, bruknės, gervuogės, žemuogės, visi serbentai, vyšnios, spanguolės, kiaulpienės
Tirština kraują	Sojos, žirniai, pupelės, pupos, lęšiai, aronijos, burokėliai, paprikos, ridikai, ropės, bananai, krapai, petražolės, balti ryžiai, kond. pienas, riebi mėsa, makaronai, grietinėlė, kiaušiniai, fermentiniai sūriai, saldumynai, bulvės, rūkyti, sūdyti ir marinuoti produktai, šokoladas, patiekalai iš miltų
Didina	Kraujo spaudimą: rozmarinas
Mažina	Kraujo spaudimą: gvazdikėliai, krapai, kedro riešutai, lauro lapai (art.), mairūnai, šermukšniai, datulės, medus, migdolai, juodos slyvos, levanda Trombozės riziką: lauro lapai, vanduo ir kiti skysčiai (išskyrus gauzuotą vandenį) Cholesterolį: lauro lapai, cinamonas, kedro riešutai, valgomasis česnakas, ciberžolė, kakava, ob. actas, šermukšniai, migdolai („blogąjį“ cholesterolį),
Sulaiko vidinį kraujavimą	Čili ir kajeno pipirai, šermukšniai (mažina kraujagyslių trūkinėjimą)
Valo kraują	Cinamonas, kalendra, salierai

Mitybos ir su ja susijusias ilgaamžiškumo problemas tyrinėja ir Jungtinės Karalystės Oksfordo universiteto prof. P. Clayton'as (D. Mendelejevo proanūkis). Jo nuomone, tinkama mityba leistų išvengti apie 90 % procentų ligų (3 iš 4 lignoninių galėtų būti uždarytos). Tokioje mityboje turėtų būti išlaikomas nedidelis riebalinių rūgščių omega-3 ir omega-6 santykis, maiste turėtų būti pakankamai priešuždegiminį poveikį turinčių polifenolių (jų yra augaliniame maiste, ypač prieskoniuose) ir taip pat maisto produktuose turėtų būti pakankamai be-

ta-gliukanų, kurie reikalingi efektyviam imuninės sistemos darbui. Pagal profesorių P. Clayton'ą, geriausias omega-3 ir omega-6 santykis mūsų mityboje turėtų būti apytiksliai 1:2 (iki 2,5). Šiuolaikiniuose maisto produktuose tokių medžiagų yra labai nedaug, tačiau jomis maisto produktus būtų galima gana nesunkiai ir nebrangiai papildyti. Išsamiau apie šiuos tyrimus galima pasiskaityti P. Clayton'o straipsniuose [5, 6], o taip pat 15 min portale lietuvių k. pasinaudojus šia nuoroda: https://www.15min.lt/gyvenimas/naujiena/mityba/savo-atradimais-medikus-sokiruojantis-p-claytonas-trys-maistines-medziagos-gali-mus-igsawbeti-nuo-daugelio-ligu-ir-senejimo-1030-976340?utm_campaign=15min_&utm_medium=post&utm_source=Facebook

6 lentelėje išvardinti produktai, naudingi sergant virškinimo trakto ligomis.

6 lentelė

Produktai, naudingi sergant virškinimo trakto ligomis

Poveikis	Maisto produktai
Gerina	<p>Medžiagų apykaitą: čili pipirai, ciberžolė, cinamonas, gvazdikėliai, kalendra, salierai (greitina medžiagų apykaitą), kakava, krapai, pipirai, kmynai, gr. riešutų lapų nuoviras (2 a. š. lapų užpilti 200 ml verd. vandens 2–4 val., gerti 4 x 100 ml prieš valgi), gintaro rūgštis</p> <p>Kepenų veiklą: kiaulpienė, šermukšniai, čili pipirai, citrinos, imbieras, gr. riešutai, medus (nuo uždegimo), migdolai (diabeto), ciberžolė</p> <p>Virškinimą: Bananai, juodos slyvos, datulės, debesylas, gvazdikėliai, česnakai, kalendra, kmynai, lauro lapai, medus, mairūnai, pipirai, muskatai, vanilė, imbieras, citrinos, migdolai, braškės, šermukšniai, graikiški riešutai</p> <p>Apetitą: česnakai, garstyčios, kmynai, debesylas, raudonėliai, vanilė, mairūnai, imbieras, datulės</p>
Tirpdo akmenis, saugo nuo akmenligės	Garstyčios, petražolės, salierai, šermukšniai (kepenyse, tulžyje, pūslėje), lauro lapai ir garstyčios (saugo nuo inkstų akmenligės)
Skatina	<p>Šlapimo išsiskyrimą: česnakai, cinamonas, kalendra, krapai, lauro lapai, mairūnai, kava, salierai, citrinos, šermukšniai, kmynai (šalina skystį iš organizmo), debesylas</p> <p>Tulžies išsiskyrimą: garstyčios, cinamonas, mairūnai, kalendra, kmynai ir šermukšniai (gydo tulžį), raudonėlis, krapai, rozmarinas,</p>
Gydo	<p>Šlapimo takų ir pūslės infekcijas: ežiuolė, debesylas (ir inkstų), petražolės, pomidorai, šermukšnis, stambiauogė spanguolė</p> <p>Prostatą: didžioji dilgėlė, siauralapis gaurometis, gulsčioji serenoja</p> <p>Hemorojų: šermukšniai</p> <p>Skrandį: kiaulpienė, juodos slyvos, česnakas (slopina uždeg.), gvazdikėliai ir krapai (skatina sekreciją), šermukšniai (didina rūgštingumą)</p> <p>Opas: imbieras, medus</p> <p>Inkstus: kiaulpienė, šermukšniai, juodos slyvos, lauro lapai (mažina inkst. skausmą)</p> <p>Kepenis: tikrasis margainis (hepatitą ir alkoholio sukeltas ligas)</p>

	Kasa: kmynai, datulės (uždeg., vėžio riziką)
Saugo nuo nutukimo	Kiaušiniai, brokoliai, baklažanai, apelsinai, mandarinai, greipfrutai, raugerškis, uogos, slyvos, ananasai, burokėliai, obuoliai, salotos, melionai, cukinijos, salierai, kukurūzai
Mažina, reguliuoja	Svorį: dž. slyvos, agurkai, cukinijos, citrinos (šalina vandenį), arbūzai, baklažanai, arbūzai, čili pipirai, ob. actas, migdolai, kedro riešutai, raugerškis, uogos, greipfrutai, kininė efedra Pilvo pūtimą: lauro lapai, čili pipirai, krapai, ciberžolė, kmynai, citrinos, šermukšniai, debesylas Skrandžio rūgštingumą: kalendra, kmynai, vanilė (reguliuoja rūgštingumą) Cukraus kiekį kraujyje: Salierai, obuolių actas (mažina absorbciją), ciberžolė, citrinos, cinamonas, razinos, datulės, raugerškis
Kontroliuoja diabetą	Ciberžolė, šermukšniai (padeda), papaja, datulės, migdolai, debesylas
Skyst. vidurius	Lauro lapai, datulės, pipirai, šermukšniai, juodos džiovintos slyvos, migdolai
Kietina	Kmynai (vidurius)

7 lentelėje išvardinti produktai, naudingi sergant imuninės ir organizmo valymo sistemų ligomis.

7 lentelė

Produktai, naudingi sergant imuninės ir organizmo valymo sistemų ligomis

Poveikis	Maisto produktai
Stiprina imuninę sistemą	Datulės, razinos, papaja, ciberžolė, kalendra, kmynai, lauro lapai, muskatarai, raudonėliai, kokoso riešutų aliejus, česnakas, migdolai, graikiški riešutai (3 riešutai/d), ežiuolė , greipfrutų sėklos, kalnų arbata, gintaro rūgštis medetka, dilgėlės, siauralapis gaurometis
Šalina šlakus, toksinus ir valo organizmą	Čili pipirai, lauro lapai, rozmarinas, mairūnai, pipirai, salierai, šermukšniai (iš žarn.), datulės (sunkiųjų metalus), gintaro rūgštis, ropės lapai, paprika, citrusiniai, gr. riešutai, agurkai, saulėgražos, visas grūdas, lęšiai, ciberžolė, česnakai, brokoliai, greipfrutai, artišokai, varnalėšų, pienių, artišokų ir usnių arbatos
Padeda geriau veikti limfinei sistemai	Česnakai, graikiški riešutai, salierai, medus, obuolių acto gėrimas (1–2 a. š. obuolių acto + 1–2 a. š. medaus į stiklinę šilto vandens iki 3k/d.), varnalėšų arbata, ežiuolė , indigažolė, aukašaknė kanadinė, sidabražolės (tinktūra)
Valo	Inkstus, šlapimo pūslę, kepenis, žarnyną: Salierai, imbiras, dirvinis asiūklis (inkstus), lipikas (inkstus), petražolė (inkstus), kava, žalioji arbata, mėlynės, spanguolės, vynuogės (ypač raudonos ir jų kauliukų ekstraktas), burokėlių sultys, medetka, prosorbentas (maisto papildas žarnyno valymui).

	<p>Virškinamąjį traktą: pipirai, šermukšniai (toksinus iš žarnyno), datulės, obuolių actas (mažina gleivingumą)</p> <p>Kirmėles iš žarnyno: figos, gvazdikėliai, pelynai, graikiški riešutai (4 v. š. neprinokusių gr. riešutų užpilti verdančiu vandeniu, pridėti truputį druskos, laikyti 30–40 min. Vaistus būtina išgerti prieš naktį), debesylas (valo askarides)</p>
Skatina prakaitavimą	Bazilikai, kalendra, lauro lapai, rozmarinas, avietės (ir šakelės su lapais), žemuogės, gervuogės, liepžiedžiai, debesylas

Ypatingą mitybos svarbą pabrėžia ir Lietuvos Higienos institutas. Šio instituto tyrimų duomenimis, net ketvirtadalis pirmalaikių mirčių priežastis per metus **mūsų šalyje yra netinkama mityba**. Vienas iš svarbiausių mėsų mitybos trūkumų yra per mažas per dieną suvalgomų daržovių ir vaisių kiekis. Per dieną reikėtų jų suvalgyti iki 400–500 gramų, o dauguma iš mėsų nesuvalgome nei pusės rekomenduojamo kiekio. Kai kas daržovių ir vaisių beveik visai nevalgo. Taip pat mes per mažai vartojame riebalinės rūgšties omega–3 (dienos norma – 0,5 gramo). Manoma, kad omega–6 riebalinės rūgšties dauguma žmonių Europoje vartoja per daug (dienos norma – iki 1 gramo), todėl daugiau reikėtų vartoti tik omega–3 rūgšties. Svarbu, kad mėsų maiste būtų ir pakankamai skaidulų (ląstelienos). Daug skaidulų turi avietės, kriaušės, virti spagečiai, avižiniai dribsniai, sėlenų dribsniai, miežiai, pupelės, žirniai, lęšiai, brokoliai, artišokai. Nereikia per daug valgyti druskos. Jos vidutinė paros norma – tik 1,5 gramo, o didžiausia leistina – ne didesnė kaip 2,3 gramo.

Taip pat rekomenduojama naudoti ne gryną natrio chloridą (NaCl), o geriau pasirinkti joduotą druską (nes daug kam trūksta jodo), Himalajų druską, jūros druską, kadangi šiose druskose yra daugiau įvairių mineralų.

8 lentelėje išvardinti produktai, naudingi sergant kaulų ir sąnarių ligomis.

8 lentelė

Produktai, naudingi sergant kaulų ir sąnarių ligomis

Poveikis	Maisto produktai
Saugo sąnarius ir kaulus	Cinamonas, migdolai, imbieras (mažina sąnarių skausmus), šaltiena, kalakutiena, žuvis, kiaušiniai
Stiprina kaulus	Bananai, džiovintos slyvos, razinos, migdolai (taip pat ir dantis, nagus, plaukus)
Gydo	<p>Reumatą ir podagrą: vanilė, šermukšniai (padeda), mairūnai, slyvos, vyšnių branduoliai (podagrą), juodos slyvos, jonažolė</p> <p>Sąnarių uždegimą: bananai</p> <p>Kaulų ir raumenų skausmą: gulsčiasis inkaruotis</p>
Padeda	<p>Stuburui ir sąnariams: auksinis ūsas, maisto papildas Dias forte, skatinantis organizmą gaminti kolageną, maisto papildas gemzė</p> <p>Artritas: ciberžolė (mažina artritinį skausmą), salierai, datulės, papaja (išvengti artrito), jonažolė</p>

Vyresnio amžiaus žmonėms patartina daugiau valgyti ankštinių daržovių ir viso grūdo produktų, o nerekomenduojama valgyti daug raudonos mėsos – nevalgyti daugiau, kaip 80 gramų per dieną. Jeigu mūsų piliečiai savo netinkamo gyvenimo ir mitybos būdo nekeičia, tai dėl sistemingo sveikos, subalansuotos mitybos normų nesilaikymo išsivysto įvairios ligos, kurios juos priveda prie ankstyvos mirties.

9 lentelėje išvardinti produktai, lėtinantys organizmo senėjimo procesą.

9 lentelė

Produktai, lėtinantys organizmo senėjimo procesą

Poveikis	Maisto produktai
Antioksidacinis poveikis	Braškės, džiovinti abrikosai, gvazdikėliai, garstyčios, ciberžolė, gvazdikėliai, kakava, kedro riešutai, migdolai, ežiuolė, gintaro rūgštis, rozmarinas (odos senėjimą), kokoso riešutų aliejus (odos)
Padedą nuo	Alzheimerio ligos: ciberžolė, kokoso aliejus, imbieras, migdolai, kedro riešutai (mažina 35 %) Demencijos: dviskiautis ginkmedis Parkinsono ligos: imbieras Aterosklerozės: šermukšniai, kiaulpienės, česnakai, graikiški riešutai
Gerina	Atmintį: kokoso aliejus, ciberžolė, imbieras Smegenų veiklą: kokoso aliejus, cinamonas, ciberžolė (padeda auginti naujas ląsteles), bananai, gvazdikėliai, imbieras, lazdyno riešutai, migdolai, graikiški riešutai Darbingumą: bananai, imbieras (protinį) Skydliaukės veiklą: Petražolės, migdolai, figos, jonažolė

Produktai, naudingi sergant peršalimo ir kvėpavimo takų ligomis, išvardinti 10 lentelėje.

10 lentelė

Produktai, naudingi sergant peršalimo ir kvėpavimo takų ligomis

Poveikis	Maisto produktai
Gydo	Peršalimą, slogą, kosulį, gripą, kvėp. takų uždegimus: mairūnai, cinamonas (arbata), kokoso riešutų aliejus, obuolių actas, ciberžolė, česnakas, medus, alyvmedžių lapų ekstraktas (antivirusinis poveikis, nuo gripo ir herpes viruso, ežiuolė, greipfrutų sėklos, debesylas, kekinė juodžolė, skėstašakis kamras Astmą ir pleuritą: salierai ir česnakai Lėtinį bronchitą: kmynai Sinusitą: obuolių actas
Lengvina atsikosėjimą	Lauro lapai, cinamonas, kalendra, krapai, pipirai, raudonėliai, česnakas, debesylas

Produktai, naudingi sergant odos, dantų ir plaukų ligomis pateikti 11 lentelėje, o produktai, gerinantys ligonių savijautą – 12 lentelėje.

Be abejo, nuostabiojoje mūsų planetos gamtoje yra ir daugiau visokių sveikatai naudingų vaisių, uogų, daržovių, vaistažolių, įvairių jūros gėrybių, todėl šios lentelės ateityje galės būti ne kartą papildytos.

11 lentelė

Produktai, naudingi sergant odos, dantų ir plaukų ligomis

Poveikis	Maisto produktai
Gydo	Atopinį dermatitą: ežiuolė
Gydo	Dantis ir dantenas: gvazdikėliai, česnakai (mažina dantų jautrumą), migdolai (stiprina), lauro lapai (mašina stomatitą)
Gydo	Odos ligas: kokoso aliejus, obuolių actas, ciberžolė, arbatmedžio aliejus (oda), jonažolė
Gydo	Žvynelinę, egzemą: ežiuolė, bazilikai (egz.)
Slopina kvapą	Kokoso aliejus, obuolių actas (blogą kvapą)
Stiprina plaukus	Lauro lapai (trinti nuoviru), razinos, obuolių actas (H ₂ O skiediniu prausti galvą), migdolai, siauralapis gaurometis

12 lentelė

Produktai, gerinantys ligonių savijautą

Poveikis	Maisto produktai
Nuo depresijos	Bananai, lauro lapai, braškės, kmynai, mairūnai, rozmarinas, ciberžolė, jonažolė, gaurometis
Gydo	Nemigą: muskatai, cinamonas, raudonėliai, gvazdikėliai, ob. actas, šermukšnis, ramunėlės, vaistinis valerijonas Žaizdas, tinimus: ežiuolė, papaja, petražolė
Mažina	Alergines reakcijas: kalendra, muskatai Karščiavimą: vanilė, bazilikai Uždegimus: gvazdikėliai, vanilė, bazilikai, krapai, citrinos, ežiuolė, raudonėliai, obuolių actas, ciberžolė, imbieras, česnakas, debesylas Stresą: vanilė, kakava, česnakai, gr. riešutai, jonažolė, gaurometis, ramunėlės, levanda Depresiją: braškės, mairūnai, graikiški riešutai, paprastoji jonažolė Nerimą: svaigusis pipiras Skausmą: Bazilikai, cinamonas, kalendra, kmynai, raudonėliai, rozmarinas, vanilė, ciberžolė, imbieras, datulės, lazdyno riešutai, arbatmedžio aliejus,

	siauralapis gaurometis, baltasis gluosnis Galvos skausmą: bazilikai, mairūnai, raudonėliai, ob actas, česnakas, šermukšniai, levanda, vaistinis skaistenis (migreną) Menopauzės simptomus: raudonasis dobilas Spazmus: bazilikai, kmynai, mairūnai, gvazdikėliai, mairūnai, rozmarinas, kmynai, citrinos (žarnyne) Pykinimą: raudonėliai, imbieras, citrinos Nuovargį: gvazdikėliai, česnakai, lazdyno riešutai
Stiprina nervus	Salierai, raudonėliai, lazdyno riešutai, siauralapis gaurometis
Tonizuoja organizmą	Cinamonas, garstyčios, kakava, rozmarinas, citrinos (tonizuoja jų kvapas)
Padeda	Nuo epilepsijos: siauralapis gaurometis
	Po operacijų, traumų: ežiuolė

Maisto papildų reikšmė subalansuotoje mityboje

Sveikoje subalansuotoje mityboje balansas turi būti palaikomas ne tik tarp suvartojamų maisto produktų energetinės vertės ir išiekuojamų kalorijų dirbant fizinį, protinį darbą ar sportuojant, ne tik turi būti išlaikomos optimalios proporcijos tarp suvalgomų baltyminių maisto produktų, riebalų ir angliavandenių kiekių bei tarp suvartojamų augalinės bei gyvulinės kilmės maisto produktų kiekių. Gerai žmogaus sveikatai palaikyti dar reikia daugiau kaip 100 įvairių kitų medžiagų: apie 80 mineralinių medžiagų, apie 20 riebalinių amino rūgščių ir apie 15 įvairių vitaminų. Su maistu gaunami šių medžiagų kiekiai ir jų proporcijos taip pat negali būti bet kokios. Geriausia mityba yra tokia, kai organizmas gauna jam reikalingą maisto produktų ir visų kitų medžiagų optimalų subalansuotą mišinį.

Būtų geriausia, jeigu organizmas visas jam reikalingas medžiagas gautų iš maisto. Todėl patartina pasirinkti kuo įvairesnę mitybą. Kaip sužinoti, kokių vitaminų, mineralų ar omega rūgščių mūsų organizmui trūksta? Tiksliausią atsakymą būtų galima gauti medicininių tyrimų laboratorijose. Apytikslį atsakymą į šį klausimą gali duoti gydytojai pagal mus varginančių negalavimų požymius.

Kai mūsų mityba nevisavertė, tai dažnai mūsų vartojamuose maisto produktuose nebūna pakankamų kiekių visų organizmui reikalingų vitaminų ir kitų medžiagų. Įvairių vitaminų trūkumas dažniau pasireiškia pavasarį, kai seno derliaus daržovės ir vaisiai jų jau turi mažiau, o naujo derliaus dar nėra. Tuomet mums gali pravesti įvairūs maisto papildai.

Pradžioje maisto papildai buvo pradėti naudoti gyvuliams ir paukščiams šerti, kad jie būtų atsparūs įvairioms ligoms ir verslininkai patirtų mažiau nuostolių. Tik vėliau buvo suprasta, kad įvairūs maisto papildai žmonėms reikalingi nei kiek ne mažiau. Papildų paskirtis – aprūpinti organizmą visoms jam reikalingomis medžiagomis, kurių jis negauna su maistu arba gauna nepakankamai. Jeigu kokių nors medžiagų trūksta, tai organizmas vargsta ir palaipsniui jis virsta „varganizmu“, t. y. pradeda sirgti. Pavyzdžiui, dėl magnio trūkumo organizme gali nevykti apie 150 biocheminių reakcijų. Viso organizme vyksta dešimtys tūkstančių biocheminių reakcijų, o kad šios reakcijos vyktų, organizme turi būti sukauptas visas kompleksas jam reikalingų medžiagų.

Selenas mūsų organizmui taip pat yra labai svarbus elementas, kuris saugo nuo onkologinių ligų. Mūsų šalies dirvožemyje jo yra nepakankamai, todėl jo nėra ir mūsų augalinės kilmės maisto produktuose. Šiaurės valstybės selenizavo savo dirvą, todėl seleno problemos savo mityboje jie neturi. Bet mūsų laimei, šiais laikais daug produktų atvežama iš viso pasaulio, todėl seleno savo organizmą mes galime aprūpinti vartodami importuotus produktus. Ypač daug seleno yra brazilieškuose (bertoletijų) riešutuose, tik jų nereikia daug suvalgyti iš karto (pakanka 4-5 riešutų per dieną). Seleno taip pat yra garstyčiose, raudonėliuose, salieruose, kituose riešutuose, kumpyje, liesoje kiaulienoje, jautienoje, kalakutienoje, kiaušiniuose, ruduose ryžiuose, saulėgražose, miško grybuose, keptose pupose, špinatuose, piene, bananuose, kaimiškame sūryje. Tačiau jeigu minėtų produktų kilmės šalis yra Lietuva, tai seleno juose gali ir nebūti. Tuomet tektų pasikliauti brazilieškais riešutais ir bananais.

Farmacijos pramonė šiuo metu gamina daug įvairiausių papildų, tarp kurių yra įvairios sudėties vitaminų kompleksų, vitaminų ir mineralų kompleksų, riebalinių omega rūgščių, preparatų imuninei sistemai stiprinti, moduluoti bei labai daug įvairiausių kitų maisto papildų. Gaminami ir maisto papildai stiprūs antioksidantai, skirti venoms ir kitoms kraujagyslėms valyti, širdies kraujagyslėms valyti, smegenų kraujagyslėms valyti, atminčiai gerinti, organizmui valyti, inkstams ir šlapimo pūslėi valyti bei sunkiesiems metalams iš organizmo valyti. Stiprūs antioksidantai naudojami saugoti organizmą nuo laisvųjų radikalų, užteršto oro ir užteršto vandens, rūkymo, alkoholio, kenksmingo įvairių stresų poveikio, ultravioletinės spinduliuotės.

Laisvaisiais radikalais vadinamos agresyvios molekulės, kurios gali sukelti kelias dešimtis ligų pradėdant nuo vėžio. Taip pat jie gali sukelti artritą, artrozę, susilpnina imuninę sistemą ir atsparumą įvairioms infekcijoms, anksčiau laiko sendina organizmą. Antioksidantai padeda esant onkologiniams susirgimams (sulėtina auglių vystymąsi), aterosklerozės, stenokardijos, venų nepakankamumo, pablogėjusio kapiliarų pralaidumo, hemoroidinio sindromo ir kitais atvejais. Jūsų organizmui tinkamų papildų galima pasirinkti pasitarus su gydytoju.

Maisto papildus galima vartoti kiekvieną dieną visiems žmonėms nuo 3 iki 150 metų. Jie yra vartojami prieš pat valgių arba valgio metu. Dažniausiai jie jokio pašalinio poveikio neturi, todėl juos galima įsigyti be jokio recepto. Kai kurie maisto papildai yra platinami tinklinio marketingo būdu. Turint didesnių sveikatos problemų, kai kada maisto papildai gali būti naudojami ne profilaktinėmis, bet padidintomis dozėmis, bet dėl to reikia pasitarti su gydytoju maisto papildų specialistu.

Pasirenkant maisto papildus, reikia atkreipti dėmesį iš kokios žaliavos jie pagaminti. Dažniausiai geriau vertinami augalinės kilmės maisto papildai negu sintetiniai. Taip pat svarbu žinoti, kokia kompanija yra pasirenkamų maisto papildų gamintoja ir kokia yra jos gaminių kokybė. Aukšta kompanijos gaminamų maisto papildų ar vaistų kokybė pripažįstama **GMP** sertifikatu (**Good Manufacturing Practice** – geros gamybos praktika).

Kai mityba yra įvairi ir visavertė, tai galima apsieiti be didelio kiekio maisto papildų. Tinkamus maisto produktus pasirinkti mums bus nesunku, jeigu žinosime, kokiais vitaminais, mineralais ir omega rūgštimis yra turtingi mums prieinami vaisiai, uogos, daržovės ir kiti produktai. Vitaminų ir riebalinių omega rūgščių šaltiniai maisto produktuose yra pateikti 13 lentelėje.

13 lentelė

Vitaminų ir omega rūgščių šaltiniai maisto produktuose

Vitaminai, Ω rūgštys	Maisto produktai
A	Cinamonai, gvazdikėliai, kalendos, mairūnai, rozmarinai, lauro lapai
B1 tiaminas	Ciberžolės, cinamonai, česnakai, garstyčios, gvazdikėliai, kalendos, krapai, muskatai, petražolės, rozmarinai, salierai, kakava

B2 riboflavinas	Bazilikai, ciberžolė, cinamonai, gvazdikėliai, krapai, kalendros, muskatai, petražolės, salierai, kakava
B3 niacinas vitaminas PP	Ciberžolė, kalendros, kakava , bazilikai, cinamonai, česnakai, čili pipirai, gvazdikėliai, krapai, petražolės, pipirai, salierai
B5 pantoteno rūgštis	Kakava, vištų kepenys , saulėgražos, avokadai , lašiša, kukurūzai , lęšiai kiaušiniai, žiediniai kopūstai
B6 piridoksinas	Čili pipirai, vanilė, kakava , kalakutiena, avinžirniai, lašiša, bulvės, bananai
B9 folio rūgštis	Kalendros, lapinės salotos, petražolės, špinatai, kakava
B12	Alijošius, gyvulių inkstai ir kepenys, sardinės, lašiša, jautiena, kiaušiniai, moliuskai, upėtakis
C	Bazilikai, ciberžolė, cinamonas, citrinos, česnakai , erškėtuogės, gvazdikėliai, čili pipirai, kalendros, kmynai, krapai , lauro lapai, mairūnai, petražolės, pipirai, raudonėliai, salierai, migdolai ir jų aliejus, lazdyno riešutai ir jų aliejus, kedrų riešutai, braziliški riešutai, žąsiena, Atlanto lašiša, mango, raudona paprika, kiviai
D	Austrės , garstyčios, grybai (laukiniai), karvių pienas, kiaušinių tryniai, lašišos, menkių kepenys, sardinės, silkės , daugiau laiko praleiskite saulės šviesoje, kad organizmas pats pasigamintų vit. D
E	Ciberžolė, garstyčios, kakava, petražolės, rozmarinai, salierai, saulėgražos ir jų aliejus, gr. riešutai
K	Pipirai, salierai, lapiniai kopūstai, špinatai, šveicar. mangoldai, brokoliai, Briuselio kopūstai, jaučio kepenys, kauliena, vištiena, slyvos, žalios pupos, kiviai, kieti ir minkšti sūriai, avokado, virti žirneliai
Karotinas (provit. A)	Arbūzai, apelsinai, bazilikai, čili pipirai, garstyčios, krapai, lapiniai kopūstai, mango, morkos, paprikos, muskatai, petražolės, pomidorai, salierai, špinatai
Omega-3	Skumburė, lašiša, menkės kepenys, riebios silkės, sojos pupelės, linų sėmenys, ikrai, ančiuviai, sardinės, austrės, chia sėklos, garstyčios, čili pipirai
Omega-6	Gr. riešutai, viso grūdo duona, rapsų aliejus, saulėgražų aliejus, linų aliejus, vynuogių seklų aliejus, migdolai, kiaušiniai, paukštiena, moliūgų sėklos, kanapių aliejus, sojų aliejus, kukurūzų aliejus
Omega-9	Alyvuogių aliejus, migdolų aliejus, avokadų aliejus, gr. riešutų aliejus, anakardžių riešutų aliejus

Vitaminų ir omega rūgščių nauda organizmui

Vitaminas A stiprina akis ir odą, skatina augimą. Organizmui naudingi ir karotinoidai, kurie turi provitamino A.

Vitaminai B1 (tiaminas), **B2** (riboflavinas) ir **B3** (niacinas arba kitaip vadinamas vitaminu PP) dalyvauja energijos metabolizmo procesuose su angliavandeniais, riebalais, proteinu) ir organizmo energijos gamybos procesuose. Taip pat jie reikalingi nervų sistemos ir raumenų veiklai palaikyti, skatina augimą ir audinių atsistatymą.

Vitaminas B5 padeda susidaryti eritrocitams (raudoniesiems kraujo kūneliams), padeda įsisavinti kitus vitaminus (ypač B2), padeda palaikyti virškinamąjį traktą sveikoje būklėje.

Vitaminas B6 gerina nuotaiką, slopina depresiją, padeda išvengti Alzheimerio ligos, anemijos, gerina smegenų veiklą, padeda gaminti hemoglobina, gali padėti išvengti kraujo krešulių, širdies ligų, vėžio, akių ligų, gali sumažinti uždegimą esant reumatoidiniam artritui.

Vitaminas B9 mažina vėžio, širdies ligų riziką, veikia kaip antioksidantas, skatina smegenų veiklą, padeda susidaryti eritrocitams, gali padėti sumažinti regėjimo ir klausos susilpnėjimo ir praradimo pavojų senatvėje, padeda nuo apsinuodijimo arsenu, palaiko sveiką imuninę sistemą, gali sustiprinti kaulus, palengvina inkstų ligas.

Vitaminas B12 mažina skausmą, stiprina smegenis, gerina miegą, silpnina uždegimus, padeda esant atopiniam dermatitui, padeda susidaryti eritrocitams, sumažinti anemijos ir osteoporozės riziką, stiprina kaulus, stiprina akis, gali pagerinti nuotaiką ir susilpninti depresijos požymius, padeda smegenims neprarasti neuronų, gali suteikti daugiau energijos, gali sumažinti širdies ligų riziką, stiprina plaukus, nagus ir odą.

Vitaminas C stiprina kraujagysles, minkština odą, skatina geležies įsisavinimą, veikia kaip antioksidantas, saugo organizmo ląsteles nuo pažeidimų ir dėl to gali sumažinti širdies ir kraujagyslių ligų riziką bei kai kurių onkologinių ligų riziką, dalyvauja kolageno gamybos procese ir hormonų sintezėje.

Vitaminas D stiprina kaulus ir dantis ir palaiko jų augimą, dalyvauja nervų ir raumenų veikloje, padeda įsisavinti kalcį ir fosforą, vaidina svarbų vaidmenį kovoje su infekcijomis, dalyvauja reguliuojant kraujo spaudimą ir insulino gamybą.

Vitaminas E gerina kraujo cirkuliavimą, apsaugo organizmą nuo laisvųjų radikalų, veikia kaip antioksidantas ir kaip natūrali priešuždegiminė priemonė, saugo organizmo ląsteles nuo pažeidimų, dalyvauja imuninės sistemos veikloje, mažina riziką sirgti širdies-kraujagyslių ligomis.

Vitaminas K dalyvauja formuojant ir reguliuojant kraujo krešėjimą organizme, saugo organizmą nuo vidinio kraujavimo, mažina riziką susirgti osteoporoze ir onkologinėmis ligomis, gerina širdies sveikatą, padeda veikti virškinimo ir imuninei sistemoms, reguliuoja cukraus kiekį kraujyje.

Polinesočioji riebalinė rūgštis omega-3 padeda išvengti kraujagyslių susiaurėjimo ir sustabarėjimo (elastingumo praradimo), stenokardijos (krūtinės anginos), koronarinės širdies ligos, padeda palaikyti normalų kraujo spaudimą ir normalią širdies veiklą, normalų regėjimą bei normalią smegenų veiklą, padeda pagerinti pažintinę senyvo amžiaus žmonių smegenų funkciją. JAV ir Norvegijoje rekomenduojama omega-3 riebalinės rūgšties norma – 1 gramas per dieną (1000 mg/d). Europos Sąjungoje ši norma yra gana panaši, bet priklauso nuo žmogaus amžiaus ir lyties.

Vienas iš **polinesočiujų riebalinių rūgščių omega-6** tipų gama linolo rūgštis (GLA) pagal kai kurias studijas gali sumažinti skausmus dėl diabetinės neuropatijos, padėti reumatoidinio artrito atveju, sumažinti kraujo spaudimą ir širdies ligų riziką, sustiprinti kaulus. Tačiau straipsnyje [7] apžvelgtos studijos nurodo, kad omega-6 polinesočiujų riebalų rūgščių vartojimas neduoda aiškios klinikinės naudos ir nesumažina rizikos susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, nesumažina mirtingumo. Dauguma žmonių visame pasaulyje omega-6 polinesočiujų riebalų rūgščių vartoja per daug. Todėl įvairiuose medicinos mokslo šaltiniuose nurodoma, koks turėtų būti optimalus santykis tarp suvartojamų omega-3 ir omega-6 riebalinių rūgščių. Dabar šis santykis yra apie 1:18, o skirtinguose šaltiniuose nurodomas optimalus santykis turėtų būti tarp 1:1 ir 1:2 (2,5). Kadangi dauguma žmonių

omega-6 riebalinių rūgščių vartoja per daug, tai jos galima būtų ir visai nevartoti, o tik vartoti daugiau omega-3 riebalinių rūgščių.

Polinesočioji riebalinė rūgštis omega-9 suteikia organizmui daugiau energijos, gerina širdies-kraujagyslių sistemos sveikatą, mažina cholesterolio koncentraciją, slopina uždegimus organizme, palaiko gerą arterijų sveikatos būklę, stiprina imuninę sistemą ir gerina medžiagų apykaitą, mažina galimybę susirgti diabetu, malšina didelį apetitą, sportininkams padeda padidinti svorį, kai to reikia. Tačiau vartojant per daug omega-9 rūgšties arba pasirinkus netinkamą jos tipą gali iškilti sveikatos problemų, todėl dėl šios riebalinės rūgšties vartojimo reikia pasitarti su gydytoju.

Mineralų šaltiniai mums prieinamuose maisto produktuose yra pateikti 14 lentelėje.

Mums visiems reikia žinoti, kad tiek Lietuvos, tiek ir kitų Baltijos šalių gyventojai su maistu gauna per mažai gyvybiškai svarbių makro ir mikro elementų (mineralų). Mokslininkai pastebėjo, kad dėl nepakankamo jų kiekio kraujuje mažėja atsparumas infekcinėms ligoms. Natūralus makro ir mikro elementų šaltinis yra mūsų dirvožemyje, iš kurio šie elementai buvo išplauti dar ledynmečio metu. O šiais laikais dirvožemį dar nualina intensyvi žemdirbystė. Todėl savo organizmus būtinais mineralais mes turime papildyti vartodami importuojamus žemės ūkio produktus arba vartodami maisto papildus.

14 lentelė

Mineralų šaltiniai maisto produktuose

Mineralai	Maisto produktai
Cinkas	Ciberžolės, cinamonas, česnakai, garstyčios, raudonėliai, salierai, vanilė, moliūgų sėklos
Chromas	Brokoliai, miežiai, vynuogių sultys, vynas, avižos, bulvės, jautiena, šparaginės pupelės, apelsinų sultys, pomidorai, kalendra
Chloras	Karšta kakava, sūris druska (NaCl), vytinta mėsa, konservuotas maistas, duona, alyvuogės, krevetės, kalendra
Fluoras	Petražolės, svogūnai, kava, arbata, soja, špinatai, ryžiai, žuvis
Fosforas	Ciberžolės, cinamonas, garstyčios, gvazdikėliai, kalendros, kmynai, krapai, muskatai, petražolės, salierai, vanilė
Geležis	Braškės, jautiena, triušiena, vidaus organai, sojos pupelės, žemuogės, chia sėklos, ciberžolė, cinamonai, česnakai, čili pipirai, garstyčios, gvazdikėliai, kakava, kalendros, kmynai, krapai, lauro lapai, mairūnai, muskatas, petražolės, pipirai, moliūgų sėklos, raudonėliai, rozmarinas, vanilė
Jodas	Ciberžolė, jūrų augalai, šviežias pienas, ekologinis jogurtai, ekologiški sūriai, ekologiškos bulvės, menkės, slyvos, Himalajų druska (rausva), šokoladas, šparagai, ridikai, grybai, česnakai, baklažanai
Kalcis	Ciberžolė, česnakai, gvazdikėliai, kiauš. lukštai, pipirai, kmynai, krapai, lauro lapai, mairūnai, muskatai, petražolės, raudonėliai, salierai, moliūgų sėklos
Kalis	Ciberžolė, cinamonai, česnakai, čili pipirai, garstyčios, garstyčios, kalendros, krapai, petražolės, salierai, vanilė, moliūgų sėklos
Magnis	Ciberžolės, cinamonas, čili pipirai, garstyčios, gvazdikėliai, kakava, kalendra, mairūnai, muskatai, petražolės, pipirai, raudonėliai, moliūgų sėklos
Manganas	Cinamonas, česnakai, petražolės, pipirai
Molibdenas	Pupos, žirniai, migdolai, anakardžių riešutai, soja, varškė, jogurtas, kefyras, raudonėliai

Natris	Čili pipirai, gvazdikėliai, kalendros, kmynai, salierai, vanilė, moliūgų sėklos
Nikelis	Griekiai, avižos, žirniai, sezamo sėklos, saulėgrąžos, viso grūdo produktai, sėlenos, sorai, ananasai, datulės, figos, migdolai, petražolės,
Selenas	Garstyčios, raudonėliai, salierai, braziliški riešutai, kumpis, liesa kiauliena, jautiena, kalakutiena, kiaušiniai, rudi ryžiai, saulėgrąžos, miško grybai, keptos pupos, špinatai, pienas, bananai, kaimiškas sūris
Silicis	Paprika, avižos, rudi ryžiai, miežiai, obuoliai, razinos, vynuogės, agurkai, špinatai, ridikai, pomidorai, linų sėmenys, migdolai, garstyčios
Varis	Jaučio kepenys, lešiai, migdolai, graikiški riešutai, saulėgrąžos, juodas šokoladas, žali lapiniai kopūstai, džiovinti abrikosai, šparagai, grybai, ciberžolė, raudonėliai

Mineralų nauda organizmui

Cinkas vaidina svarbų vaidmenį proteino bei DNR sintezėje ir yra struktūrinis insulino komponentas. Jis reikalingas imuninei sistemai funkcionuoti ir palaikyti, padeda organizmui augti ir vystytis, o žaizdoms užgyti.

Chromas mūsų organizme reguliuoja insuliną, kad palaikytų tinkamą metabolinį procesą. Jeigu trūksta chromo, žmonės jaučia nerimą ir nuovargį, pagreitėja ateroskleroziniai procesai, lėčiau gyja žaizdos. Chromas mažina cholesterolio kiekį, padeda išvengti diabeto, kartu su kitais mineralais palaiko gerą širdies sveikatą, sveiką odą, akis, kepenis, padeda išvengti kūno svorio padidėjimo, padeda tinkamai veikti virškinimo sistemai, palaiko tinkamą kaulų tankį.

Chloras kaip cheminis elementas yra nuodingos dujos, o organizmui yra reikalingi chloridai. Chloridas, kaip neigiamas chloro jonas, kartu su teigiamais natrio ir kalio jonais organizme padeda perduoti elektros impulsus. Elektrolitų trūkumas organizme gali sukelti širdies ritmo sutrikimus. Elektrolitai yra pasiskirstę visuose organizme esančiuose skysčiuose. Chloro (chlorido) trūkumas organizme yra retas atvejis, nes jo mes gauname gana daug su maistu. Bet jeigu jo trūksta, tai organizmas patenka į pavojingą būklę. Ši liga vadinama alkaloze, nes kraujas pasidaro labai šarminis. Be chlorido organizmas negalėtų perduoti nervinių signalų, negalėtų veikti raumenys, tinkamai funkcionuoti inkstai, kraujagyslėse negalėtų normaliai cirkuliuoti skysčiai. Per didelis chlorido (druskos NaCl) vartojimas priveda prie skysčių užsilaikymo organizme ir prie aukšto kraujo spaudimo. Sveiki žmonės gali toleruoti chlorido perteklių, jeigu jie geria pakankamai daug gėlo vandens. Tuomet perteklinį chloridą jie gali išskirti su šlapimu, prakaitu ir per žarnyną.

Fluoras mūsų organizmuose reikalingas kaulams ir dantims. Tačiau per dideli jo kiekiai yra kenksmingi (nuodingi), gali sukelti smegenų veiklos sutrikimus. Fluoro yra pakankamai kai kuriuose maisto produktuose, daug ir dažnai netgi per daug jo yra ir mūsų vandentiekio vandenyje, būna ir kai kuriose dantų pastose.

Fosforas taip pat yra kaulų ir dantų struktūros elementas, yra svarbus rūgščių-šarmų balanse ir svarbus komponentas tų enzymų, kurie organizme dalyvauja energijos gamyboje.

Geležis kaip komponentas įeina į hemoglobino sudėtį, o hemoglobinas organizmo audiniams išnešioja deguonį. Ji yra reikalinga ląstelių augimui ir diferenciacijai, įeina į mioglobino (raumenų proteino) sudėtį.

Jodas yra labai svarbus elementas, reikalingas organizmui augti ir vystytis ir labai reikalingas normaliam skydliaukės darbui, o skydliaukė turi labai reikšmingą įtaką metaboliniams procesams organizme ir juos reguliuoja, saugo nuo viršsvorio, padeda išlaikyti sveiką odą,

dantis ir plaukus, stiprina imuninę sistemą, padeda išvengti pavojingų vėžio formų (tarp jų ir krūties vėžio), padeda iš organizmo pašalinti toksinius chemikalus, gydo gūžį (Bazedovo ligą).

Kalcis yra kaulų ir dantų struktūros elementas. Jis taip pat reikalingas raumenims ir nervams funkcionuoti, hormonų ir enzymų sekrecijai bei normaliam kraujo krešėjimui palaikyti, kad apsaugotų organizmą sužeidimo atveju nuo nukraujavimo ar nuo vidinio kraujavimo.

Kalis taip pat vaidina svarbų vaidmenį rūgščių-šarmų balanse, padeda reguliuoti osmotinį slėgį įvairiose organizmo dalyse, dalyvauja raumenų ir nervų veikloje.

Magnis taip pat yra kaulų ir dantų struktūros elementas. Jis yra reikalingas normaliam raumenų, imuninės sistemos ir nervų funkcionavimui bei normaliam enzymų veikimui, vaidina svarbų vaidmenį energijos metabolizme ir jos gamyboje, proteinų sintezėje, padeda reguliuoti cukraus kiekį kraujyje.

Manganas padeda išlaikyti sveikus kaulus, padeda išvengti epilepsijos priepuolių, pagerina medžiagų apykaitą, silpnina uždegimus, pagerina skydliaukės veikimą ir palengvina su ja susijusius negalavimus, pagerina vitaminų B, E ir magnio įsisavinimą, sustiprina atpažinimo funkciją, reguliuoja ir pagerina gliukozės panaudojimą įvairiose organizmo dalyse, pagerina virškinimą.

Molibdenas saugo ląsteles nuo senėjimo, vėžio, chroniškų ligų, palengvina medžiagų apykaitos ligas, aktyvuoja enzimus šlakams ir toksinams pašalinti, kartu su siera sustiprina organizmo detoksikaciją, padeda imuninei sistemai suvaldyti anemiją, suvaldyti karščiavimą ir autoimunines ligas, gydyti astminę alergiją, sustiprina daugelio enzymų veikimą.

Natris taip pat kaip ir kalis vaidina svarbų vaidmenį rūgščių-šarmų balanse, taip pat padeda reguliuoti osmotinį slėgį įvairiose organizmo dalyse, dalyvauja raumenų ir nervų veikloje.

Nikelis yra laikomas organizmui svarbiu elementu, kadangi jis dalyvauja įvairiose biocheminėse reakcijose. Tačiau organizmui jis gali būti ir žalingas. Nikelis dirgina odą, jo gairai gali sukelti vėžį, jo trūkumas organizme mažina kraujo spaudimą, o perteklius – didina. Organizme jis naikina vitaminą E, gali truputį padidinti cukraus kiekį kraujyje ir apsunkinti kepenų ligas, anemiją, depresijas.

Selenas turi daug gerų antioksidantinių savybių ir saugo organizmą nuo vėžio, stiprina imuninę sistemą, gerina viso organizmo sveikatą, lėtina senėjimo procesą, silpnina uždegimus, gerina skydliaukės veiklą, silpnina astmos simptomus, saugo nuo oksidacinio streso, gerina protinius gebėjimus ir nuotaiką, stiprina plaukus.

Silicis stiprina kaulus, gydo galvos plikimą, didina odos elastingumą ir stiprumą, padeda išvengti aterosklerozės, sustiprina daugelio ligų gydymo procesą, gydo nagų trapumą, mažina aliuminio absorbciją (Alzheimerio liga sergančiųjų smegenyse randami didesni aliuminio kiekiai).

Varis saugo smegenų sveikatą ir atpažinimo funkciją (bet svarbu neperdozuoti), stiprina imuninę sistemą, (jei trūksta vario, sumažėja leukocitų, kurie kovoja prieš infekcijas), didina kaulų tankį (saugo nuo osteoporozės), mažina artritinių skausmą, jis yra būtinas organizmo augimui ir vystymuisi, skatina melanino gamybą (saugo nuo pražilimo), pagreitina odos gijimą, gerina geležies absorbciją, padeda virškinimui, stabdo senėjimą, saugo nuo širdies ligų, saugo nuo vėžio (kaip antioksidantas), gerina kraujo apytaką.

KITOS PRIEMONĖS SVEIKATAI PAGERINTI

Mitybos sureguliuojimas gali daug kam padėti, tačiau vien šios priemonės gali ir nepakakti. Tuomet, siekiant normalizuoti svorį ir jį palaikyti normos ribose, sudaroma individuali programa, į kurią įtraukiamas ne tik mitybos sureguliuojimas, bet ir sistemingas periodinis organizmo valymas (du kartus per metus), toksinų ir „šlakų“ iškrovos dienos (vieną kartą per savaitę), fitoprofilaktika, profilaktinė gimnastika, kvėpavimo joga pratimai, senovės kinų vienuolyne Šao Lin vienuolių sukurta kvėpavimo pratimų sistema, vadinama *cigunas* (kvėpavimo pratimai aprašyti toliau atskirame skyrelyje), meditacija, mantra bei akupunktūra.

Organizmo išlaisvinimas (išvalymas) nuo įvairių metabolizmo produktų („šlakų“) turi daug įtakos žmogaus sveikatai ir funkcionalumui. Organizmo valymas apjungia virškinamojo trakto – žarnyno valymą, periodinį profilaktinį tirpimo vandens vartojimą, pakankamą skysčių vartojimą ląstelių, inkstų ir šlapimo pūslės valymą. Tik turintys pakankamai švarų organizmą, kuriame yra nedaug šlakų, kai kada gali sau leisti vartoti šiek tiek mažiau skysčių, nes skysčiai kaip tik ir padeda išplauti „šlakus“.

Kauno Refleksoterapijos–akupunktūros klinika tyrė kai kuriuos praktinius organizmo valymo klausimus. Prieš pradėdant gydymo programą, rekomenduojama 1–2 mėnesių trukmės paruošiamasis laikotarpis, per kurį naudojamos įvairios priemonės organizmui valyti. Sureguliuojant kūno svorį labai svarbus faktorius yra sisteminga mankšta ir fizinė kultūra, todėl individualiai kiekvienam pacientui parenkami jam tinkami pratimai, kuriuos rekomenduojama daryti reguliariai, pradėdant nuo labai paprastų judesių. Sudaromas pratimų kompleksas, į kurį įeina 5–6 pratimai, o esant indikacijoms, rekomenduojama mankšta vandenyje, povandeninis, vakuuminis arba klasikinis masažas. Sveikam žmogui mankšta rekomenduojama 3–4 kartus per savaitę, o sergantiems lėtinėmis ligomis ją reikia daryti kiekvieną dieną, o dar geriau – du kartus per dieną (namuose ryte ir darbe).

Organizmo valymas

Organizmo išlaisvinimas (išvalymas) nuo įvairių metabolizmo produktų (šlakų) turi daug įtakos žmogaus stuburo funkcionalumui. Savo ruožtu, taisyklinga stuburo laikysena stovint, sėdint, gulint, vaikstant sportuojant, dirbant turi daug įtakos žmogaus sveikatai kartu su teisinga mityba bei kvėpavimu.

Organizmo valymas jungia (išskyrus specialiąją mitybą) virškinamojo trakto – žarnyno valymą, periodinį profilaktinį gerosios struktūros vandens vartojimą ir specialių šlakus eliminuojančiųjų mišinių vartojimą. Organizmo valymo būtinybė plačiai aprašoma daugelyje įvairių autorių knygų bei straipsnių. Mes panagrinėsime kai kuriuos praktinius organizmo valymo klausimus.

Labai svarbus ir sistemingas, reguliarus dantų valymas siekiant iš burnos pašalinti maisto atliekas, kad jos netaptų pašaru įvairioms organizmui ir dantis kenksmingoms bakterijoms. Patariama dantis rūpestingai išsivalyti du kartus per dieną – po pusryčių ir po vakarienės. O po kitų valgymų dantis reikia bent išskalauti vandeniu.

Storojo žarnyno valymas

Ši priemonė būtina todėl, kad daugiau kaip 90 % gyventojų normali storojo žarnyno veikla sutrinka dėl didelio kiekio fekalinių akmenų, kurie daugiausiai susidaro kylančioje žarnyno dalyje. Esant užterštam storajam žarnynui sutrinka jo funkcijos: įsiurbimo, evakuacinė, hormoninė-energinė, šiluminė ir stimuliacinė (kiekviena storojo žarnyno dalis su atitinkama normalia mikroflora turi stimuliuojantį poveikį atitinkamam organui – skyd liaukei, kepenims, tulžies pūslei, širdžiai, plaučiams ir kt.). Esant šlakais užterštam žarnynui, žymiai pakinta organizmo detoksikacinė ir barjerinė funkcijos. Skilimo produktai, toksinai patenka į

kepenis ir, sutrikdydami jų veiklą, toliau keliauja į kraują ir per jį sutrikdo įvairių organų bei sistemų metabolizmą, tarp jų ir judamojo aparato (stuburo). Todėl storojo žarnyno funkcijos sureguliuojimas ir normalizavimas naudojant gydomuosius preparatus yra neabejotina profilaktikos priemonė nuo daugelio susirgimų, tarp jų taip pat ir nuo stuburo. Valomuosius preparatus rekomenduojama naudoti ne dažniau, kaip 1–2 kartus per metus. Dėl jų pasirinkimo ir vartojimo reikia pasitarti su gydytoju. Dažnas mechaninis žarnyno valymas nėra fiziologiškas žmogaus organizmui.

Galimas paprastesnis storojo žarnyno valymas polisorbentais, kurie suriša netinkamo maisto atliekas, bakterijas, toksines medžiagas, alergenų ir sunkiuosius metalus, tačiau nepašalina vitaminų, mineralų ir amino rūgščių.

Kepenų ir tulžies pūslės valymas

Kepenų ir tulžies pūslės valymas yra labai svarbus etapas, nes kepenys atlieka apie 500 organizmui svarbių funkcijų. Todėl reikia griežtai riboti tokių kenksmingų produktų, kaip riebalai, alkoholis ir kai kurie vaistai, vartojimą. Kepenys visų pirma detoksikuoja alkoholį, kai kurias chemines medžiagas ir tik po to pradeda dalyvauti suvalgyto maisto virškinimo procese. Kad vyktų kepenų valymas, pradžioje reikalingas vanduo ir judėjimas.

Kepenų ir tulžies pūslės valymas atliekamas tik po storojo žarnyno valymo. Keturios dienos iki valymo pereinama prie lengvesnės vegetarinės mitybos, kai nenaudojami jokie baltymai. Tuo metu geriau daugiau gerti obuolių sulčių arba kiekvieną dieną valgyti rūgščius, žalius, keptus ar virtus obuolius. Ketvirtą dieną paruošti 200 ml alyvuogių aliejaus ir 200 ml citrinų sulčių. Paruoštą aliejų ir citrinų sultis lygiomis dalimis supilstyti į 6 stiklines. Šalia kiekvienos stiklinės padėti po skiltelę česnako. Dėl kepenų valymo procedūros metu galinčių pasireikšti dispepsinių reiškinių profilaktikos skiltelę česnako reikia sutrinti ir uždaryti į stiklainį. Valymo procedūros metu pasireiškus pykinimui ir vėmimui, reikia uostyti ir įkvėpti česnako kvapą iš stiklainio – tai pašalins nemalonius pojūčius bei reakcijas. 18 valandą būtina sugerti 2 tabletes alacholio ir 2 tabletes nošpos. Po to 18 val. 30 min. išsimaudyti karštoje vonioje arba po dušu, bet ne ilgiau, kaip 15 min. 19 valandą atsigulti į šiltą lovą ant nugaros arba ant dešiniojo šono ir kas 15 min. išgerti paruoštą mišinį, prieš tai jį gerai išmaišius. Galima po kiekvienos išgertos stiklinės pačiuolpti skiltelę citrinos. Nuo 19 val. iki 21 val. geriau gulėti ir niekur nevaikščioti. Išgėrus visas dozes atsigulti miegui. Iš ryto atsiranda noras tuštintis ir tuštintis metu iš kylančiosios storojo žarnyno dalies pasišalina nemažai žalios spalvos išmatų – akmenų. 12 valandą atliekama normali valomoji klizma. Kadangi pirmąją dieną po procedūros gali būti silpna, tai šiam valymui patartina pasirinkti išėigines (nedarbo) dienas. Toliau storojo žarnyno, tulžies pūslės ir kepenų valymo procedūras galima atlikti ne anksčiau kaip po metų, jeigu laikomasi teisingų mitybos principų.

Kepenys ir žarnyną padeda detoksikuoti ir kai kurie vaisiai, uogos, daržovės ir gėrimai, kuriais irgi galima pasinaudoti saugant savo sveikatą. Tarp jų mitybos specialistai išvardija šį augalinės kilmės maistą:

- ✓ juoda kava ir žalioji arbata,
- ✓ raudonieji greipfrutai,
- ✓ mėlynės ir spanguolės,
- ✓ vynuogės (ypač raudonos) ir vynuogių kauliukų ekstraktas,
- ✓ valgomasis kaktusas (prickly pear),
- ✓ raudonųjų burokėlių sultys.

Limfinės sistemos priežiūra

Limfinė sistema yra svarbiausia žmogaus organizmo valytoja nuo toksinių medžiagų, bakterijų, grybelių, gleivių, kai kurių parazitų, įvairių teršalų bei kitų nereikalingų medžiagų. Ji labai reikšmingai prisideda prie imuninės sistemos darbo. Todėl labai svarbu, kad limfinė sistema veiktų normaliai ir limfos skystis joje tekėtų laisvai be sutrikimų, nes jeigu limfinė sistema neveiks arba veiks prastai, tai kiti organizmo valymo būdai mažai ką padės.

Limfinę sistemą sudaro limfagyslių (latakų), kapiliarų ir limfinių mazgų tinklas ir limfinei sistemai priklausantys organai – blužnis, gomurio tonzilė (migdolai) bei užkrūčio liauka. Suaugusio žmogaus kūne limfinėje sistemoje cirkuliuoja apie 1–2 litrai limfos. Limfa yra skaidrus, lipnus skystis, kurio sudėtis yra panaši į kraujo plazmos sudėtį, tik joje mažesnė baltymų koncentracija ir daug limfocitų (WBC).

Kai limfinė sistema pradeda blogai veikti, pradeda atsirasti įvairių sveikatos sutrikimų: dažnai jaučiamas nuovargis, padidėjęs bendras jautrumas ir jautrumas aplinkos alergenams, silpnas galvos skausmas, patinsta liaukos, sausėja oda, niežti odą, padidėja svoris ir riebalų kiekis pilvo srityje, užsilaiko vanduo organizme, susilpnėja imunitetas, patinsta pirštai, padidėja krūtys, pasitaiko viduriavimas, pilvo pūtimas, vidurių užkietėjimas, gleivės išmatose, rytais atsikėlus jaučiamas skausmas ir sąstingis, nusilpsta protinis darbingumas. Dažnai tie sveikatos sutrikimai pasireiškia dėl limfinės sistemos užsikimšimo, kuris galimas dėl įvairių priežasčių, bet svarbiausios iš jų yra šios:

- ✓ jodo deficitas organizme, nes jodas skatina limfinės sistemos funkcionavimą ląstelių lygmenyje ir sumažina toksinų įtaką,
- ✓ dažnas ir nuolatinis stresas, kuris yra atsakingas už 80 % chroniškų ligų atsiradimą, o streso metu susidarantys cheminiai junginiai sudaro sąlygas limfinei sistemai užsikimšti,
- ✓ virškinimo sistemos išbalansavimas.

Jeigu limfinė sistema veikia prastai, tai organizmas visus toksinus bando šalinti per kitus organus. Dėl to po kiek laiko sutrinka ir kitų organų darbas. Dažnai dėl to nukenčia inkstai, kepenys, žarnynas ir netgi oda. Jeigu limfinė sistema negydoma, gali atsirasti skausmai apatinėje kūno dalyje (limfmazgiuose), o po to limfos pratekėjimas sutrinka žarnyne, prakaito liaukose, gerklose, trachėjoje, bronchuose, plaučiuose bei kitur limfos tekėjimo kryptimi ir sukelia šių organų ligas. Todėl šios sistemos priežiūra ir savalaikis gydymas yra labai svarbus siekiant palaikyti gerą sveikatą.

Yra gana daug natūralių ir saugių būdų limfinės sistemos veikimui pagerinti, o tuo pačiu ir viso organizmo sveikatai sustiprinti. Pasitarus su gydytoju, galima išbandyti bent keletą iš šių priemonių:

- ✓ limfagyslių sistemos masažas limfos tekėjimo kryptimi – rankų delnais braukti kojų priekinę pusę nuo apačios aukštyr link raktikaulio (efektyvumas padidėja su kadagių, rozmarinų, pelargonijų eteriniais aliejais),
- ✓ limfoveninės sistemos masažavimas (vibravimas) elektriniais aparatais siekiant suaktyvinti kraujo ir limfos cirkuliaciją ir taip paspartinti toksinų šalinimo iš organizmo procesą,
- ✓ hidroterapinis kontrastinis dušas (keletą kartų kaitalioti apsiprausimą karštu ir šaltu vandeniu, kad paspartėtų limfos ir kraujo cirkuliacija),
- ✓ fiziniai pratimai ir mankšta,
- ✓ jei leidžia sveikatos būklė, šokinėjimas ant batuto (10–20 min.),

- ✓ pasivaikščiėjimai padidinti sparta (spartą pasirinkite pagal savo fizinį pajėgumą) gryname ore giliai kvėpuojant (orą įkvėpti per nosį ir greitai – per vieną žingsnį, o iškvėpti per burną lėčiau – per tris žingsnius),
- ✓ kiekvieną progą išnaudoti gilaus kvėpavimo pratimams daryti, kadangi plaučiai pumpuoja limfą – jos pratekėjimas žymiai pagerėja giliai kvėpuojant,
- ✓ limfinės sistemos veikimą pagerina ir gydomosios vonios su kadagių, rozmarinų, pelargonijų, beržų, pačiulių aliejais,
- ✓ jeigu dirbate sėdimą darbą, įsigykite specialų stalų, pritaikytą dirbti stovint (sėdint labai stabdomas limfos pratekėjimas, kas ir sukelia sveikatos problemų),
- ✓ gerti kuo daugiau vandens ir laikytis sveikos dietos (dehidratacija yra viena iš svarbiausių limfinės sistemos užsikimšimo priežasčių),
- ✓ vagyti daug įvairių vaisių ir daržovių esant tuščiam skrandžiui
- ✓ valgyti daugiau česnakų, graikiškų riešutų, salierų, medaus,
- ✓ vengti valgyti daug duonos, kiaulienos, perdirbtos mėsos, produktų su krakmolu, riebaus pieno ir kito maisto, kurį suvalgius virškinimo sistemoje susidaro daug gleivių,
- ✓ žiemą valgyti šiltą sriubą ir šiltus gėrimus, o šaltą maistą – vasarą,
- ✓ gerti obuolių acto gėrimą su šiltu vandeniu ir medumi (1–2 a. š. obuolių acto + 1–2 a. š. medaus į stiklinę šilto vandens iki 3k/d.),
- ✓ vaistažolės (varnalėšų arbata, ežiuolė, indigažolė, auksašaknė kanadinė, sidabražolių tinktura),
- ✓ kaitintis saunoje, kad išprakaituotumėte ir su prakaitu iš organizmo pašalintumėte dalį toksinų,
- ✓ kur įmanoma, gulėdami ar sėdėdami kojas užkelkite aukštin (tuomet svorio jėgos veikiama limfa sparčiau tekės žemyn),
- ✓ sausos odos masažavimas šepetėliu iš natūralių šerių, geriausia po vonios (pagerės limfos cirkuliacija prie odos),
- ✓ elastinių kojinių nešiojimas (jos mažins limfos sankaupą kojų žemutinėje dalyje).

Prakaitavimas atsiranda dirbant sunkų fizinį darbą, sportuojant, mankštinantis, prausiantis pirtyse, saunose. Tai yra natūralus organizmo valymo mechanizmas, todėl nereikia stengtis jo išvengti, o geriau laikas nuo laiko ieškoti būdų paprakaituoti. Prakaituojant paspartėja kraujo ir limfos cirkuliacija organizme, kuris tokiomis sąlygomis efektyviau atsikrato nuo toksinų ir teršalų, pagerėja audinių regeneracija. Išprakaitavus reikia gerai nusiprausti po dušu, kad nusiplautų išsiskyrusios toksinės medžiagos.

Kūno masažas taip pat paspartina kraujo ir limfos tekėjimą ir taip padidina organizmo detoksikavimo sistemos veikimą. Paprasčiausią masažą galima pasidaryti ir pačiam.

Odos priežiūra

Oda yra didžiausias žmogaus organas, todėl jos priežiūrai reikia labai daug laiko, o ypač atviriems odos paviršiams, kurie yra tiesioginiame kontakte su aplinka. Netinkamai prižiūrint odą, per ją į organizmą gali patekti įvairios infekcijos, oda gali greičiau pasenti, nusidėvėti, pasidaryti pralaidesnė teršalams. Neprižiūrima arba prastai prižiūrima oda gali turėti neigiamos įtakos visam organizmui ir ilgaamžiškumui.

Prie geros odos būklės palaikymo gali daug prisidėti ir kai kurie maisto produktai, vaisiai, daržovės, sėklos. Mitybos specialistai norintiems turėti sveiką odą pataria valgyti riebias žuvis (Atlanto silkes, lašišas, skumbres, sardines, kurios turi daug omega-3 riebalinių rūgščių), linų sėmenų aliejų ir linų sėmenis, avokadus (vitaminas E), kivių, graikiškus riešutus (omega-6, cinkas), migdolus, saulėgražas (vitaminas E, cinkas, selenas), saldžias bulves (beta-karotinas), papriką (beta-karotinas, vitaminas C), brokolius (cinkas, vitaminai A ir C, sulforafanas), pomidorus (vitaminas C, karotinas, luteinas, likopenas), sojos produktus, juodą šokoladą, viso grūdo avižų produktus, rozmarinus, kiaušinius, moliūgus, morkas, gerti žalią arbatą, raudoną vyną (saikingai), daugiau gerti vandens (mažiau raukšlėjasi oda, geriau nuo toksinų valosi organizmas).

Kaip ir limfinei sistemai, gerai odos sveikatai palaikyti padeda gydomosios vonios su kadagių, rozmarinų, pelargonijų, beržų, pačiulių aliejais, kurie skatina odos ląstelių regeneraciją, silpnina odos uždegimą, veikia atpalaiduojančiai.

15 lentelėje aprašyti odos bioritmai ir svarbiausios jos priežiūros taisyklės.

15 lentelė

Odos bioritmai ir svarbiausi patarimai jos priežiūrai

Laikas	Odos funkcijos per parą
4–7 val.	Vidaus sekrecijos liaukos aktyvėja, intensyvėja kraujo apytaka. Oda intensyviai įsisavina drėgmę ir vandenyje ištirpusias medžiagas. Tai yra tinkamas metas naudoti drėkinamąjį kremą su vitaminais.
8–10 val.	Kraujotakos aktyvumo pikas. Oda tarsi kempinė sugeria viską. Šiuo metu tinka odą tepti dieniniu apsauginiu kremu. Nesutepus odos šiuo kremu, ji sugers aplinkoje esančius ultravioletinius spindulius, dulkes ir kitas aplinkoje esančias galimai nereikalingas medžiagas, kurios po to gali kenkti ir odai, ir visam organizmui.
11–12 val.	Suaktyvėja riebalinės liaukos, išsiplečia odos poros, ji pradeda blizgėti. Odą reikia gerai nuvalyti ir tepti apsauginiu kremu.
13–14 val.	Oda atrodo pavargusi, išryškėja raukšlės. Tinka praustis šaltu arba kambario temperatūros vandeniu, valyti tonizuojančiais losjonais, tonikais.
15–18 val.	Oda visiškai nejautri kosmetinėms procedūroms. Tai yra metas, kai ji nesugeria, o išskiria tai, kas jai nereikalinga.
18–23 val.	Tinkamas metas veidą, rankas nuvalyti ir leisti odai pailsėti. Galima naudoti specialius valančius kremus.
Nuo 23 val.	Oda intensyviai sugeria biologiškai aktyvias ir maistingiausias medžiagas, geriausiai tinka naktiniai kremai.

Kiti organizmo valymo būdai

Žmogaus organizmas turi toksinių medžiagų, kurias mes gauname iš maisto, oro ir vandens, šalinimo sistema, kurios svarbiausia dalis yra limfos cirkuliavimo sistema. Ją suaktyvinti ir geriau veikti padeda reguliarus kūno masažas, kurio metu stimuliuojami kūno energetiniai meridianai ir kraujotaka.

Išvalyti organizmą padeda ir įvairūs žmogaus organizmui reikalingi aliejai, kurie veikia kaip organizmo valikliai ir pagerina žmogaus fizinę bei psichinę sveikatą. Reikia rūpintis ir savo dvasine sveikata stengiantis palaikyti gerą nuotaiką darant tai, kas jums patinka, pavyzdžiui, klausytis mėgstamos muzikos, skaityti, pasivaikščioti gamtoje, sportuoti, užsiimti joga, medituoti, eiti į bažnyčią ir t. t. Nuotaiką gadina betvarkė namuose, darbe, sode ir kitur. Visa tai veda prie įtampos, streso atsiradimo ir nereikalingų toksinių medžiagų pagausėjimo organizme. Sveikatai gali pakenkti ir pernelyg didelis susižavėjimas informacinėmis komunikacinėmis technologijomis, kai žmogus praranda ramybę dėl to, kad pasidaro nuo jų labai priklausomas.

Daug toksinių medžiagų iš organizmo pasišalina prakaituojant. Prakaitavimo metu pagerėja kraujo ir limfos pratekėjimas. Išprakaitavus reikia nusiprausti po dušu, kad būtų nuo kūno pašalintos su prakaitu ištekėjusios toksinės medžiagos.

Organizmui valyti galima naudoti ir įvairias žolelių arbatas. Šiam tikslui galima naudoti varnalėšų, pienių, artišokų ar usnių arbatas.

Organizmą išvalyti labai padeda fiziniai pratimai ir mankšta, kurios metu suaktyvėja cirkuliacinės organizmo sistemos, tarp jų ir kraujo pratekėjimas. Didesni kraujo srautai kitiems organams padeda atsikratyti nuo toksinų. Patirdamas fizinę apkrovą organizmas netenka dalies riebalų, dėl ko taip pat susidaro sąlygos pašalinti dalį toksinų. Daugiau apie fizinius pratimus bus parašyta kitame skyrelyje.

Neskriauskite savo organizmo. Kad organizmas mažiau užsiterštų toksinėmis medžiagomis ir mažiau reikėtų jį varginti valymo procesais, prisilaikykite šių patarimų:

- ✓ nerūkykite,
- ✓ kuo mažiau vartokite alkoholio,
- ✓ kol dar mūsų keliuose neįsigalėjo elektrinės transporto priemonės, iki minimumo sumažinkite savo buvimo laiką intensyvaus eismo gatvėse ir keliuose,
- ✓ venkite įtampos ir stresų,
- ✓ pakankamai išsimiegokite (8–10 valandų per parą),
- ✓ naudokite geros kokybės vandenį, daugiau šarminį, ir negazuotą,
- ✓ naudokite tik arba nerūdijančio plieno arbatos virdulį, arba keramikinį,
- ✓ kuo daugiau naudokite įvairių ekologiškų daržovių, vaisių, uogų, prieskonių ir kito organizmui naudingo augalinės kilmės maisto,
- ✓ jei negalite įsigyti ekologiškų produktų, neekologiškus produktus visuomet rūpestingai nuplaukite arba nulupkite vaisių ir daržovių žieveles, kad pašalintumėte pesticidus,
- ✓ ruošdami maistą, nuplaukite chemikalais suliejamą mėsą,
- ✓ ruošdami maistą, vietoje kepimo pasirinkite troškinimą,
- ✓ venkite perdirbto maisto (dešrų, dešrelių, konservuoto maisto ir kt.), kuris papildomai skatina organizmo uždegimus,
- ✓ gėrimus pirkite stikliniuose induose, venkite plastikinių,

- ✓ cheminius vaistus naudokite tik esant būtinam reikalui,
- ✓ namų ūkyje naudokite natūralius valiklius,
- ✓ mažiau valgykite mėsos ir riebalų,
- ✓ kuo mažiau vartokite cukraus, druskos bei įvairių gaminių iš baltų miltų,
- ✓ nevalgykite maisto iš plastikinių pakuočių ir indų, atsisakykite vienkartinį plastikinių indų ir įrankių ir tuo prisidėkite prie aplinkos taršos mažinimo,
- ✓ jokių būdu nešildykite maisto plastikiniuose induose,
- ✓ nepurškite kvėpalų ant savo odos, geriau ant drabužių,
- ✓ nesideginkite soliariumuose.

Jeigu jums trūksta vitamino D, tai geriau pasideginkite saulėje, bet deginkitės saikingai ir palaiapsniui, nes per daug degindamiesi rizikuosite apsirgti pavojingomis odos ligomis, tarp jų net ir odos vėžiu. Pats pavojingiausias laikas degintis saulėje maudymosi sezono metu yra nuo 10 iki 15 val. O jeigu šiomis valandomis vis tik deginsitės, tai naudokite stiprų apsauginį kremą, kurio SPF (solar protection factor – apsaugos nuo kenksmingo saulės poveikio faktorius) yra apie 25–30.

Fizinis aktyvumas

Fizinį aktyvumą suprantame kaip įvairų mėgstamą darbą gamtoje, sode, darže, greitą pasivaikščiojimą jį derinant kartu su kvėpavimu (reikia išmokti pilvinio kvėpavimo pratimų). Kalbant apie mankštą, visų pirma turima galvoje labai reikalinga rytinė mankšta, bet galima mankštintis ir dieną. Mankšta turi apimti visus sąnarius, stuburą ir pilvo presą. Be to, mankštą reikia derinti su vandens procedūromis. Tinka sauna arba pirtis su vantomis ir individualūs masažai. Stuburas ir sąnariai yra sveiki, kol jie juda. Žmogaus organizme yra susijusios dvasinė, energetinė, funkcinė ir organinė sistemos, kurios, siekiant ilgaamžiškumo, turi veikti harmoningai. Tik tuomet žmogui yra galimybė būti sveikam ir pragyventi šioje žemėje tiek, kiek leidžia jo genetinis kodas (t. y. 120–150 m. ir daugiau). O tam reikia žinių ir noro keisti gyvenimo būdą ir daug ką daryti kitaip negu esame įpratę.

Reguliari mankšta (5–7 pratimai, trukmė – ne ilgiau 0,5 valandos), bėgiojimas, greitas vaikščiojimas arba kita fizinė veikla turi trukti nuo 0,5 iki 1 val. per dieną. Sveiki ir fiziškai pakankamai aktyvūs (darbe), taip pat ir gana silpnos sveikatos žmonės gali mankštintis ir trumpiau (bent apie 0,5 val.), o tie, kurie visą dieną sėdi prie stalo, privalo mankštintis, sportuoti ar dirbti fizinį darbą kur kas ilgiau – bent 1–2 val. per dieną. Fizinio krūvio metu deguonis, kurį gauname iš oro, degina nereikalingus riebalus, o be to, tuo metu organizmas gamina šiluminio šoko baltymą, kuris stiprina organizmo atsparumą. Toks pats efektas gaunamas saunoje prie 60–80 °C temperatūros. Napatartina saunoje kaitintis aukštoje temperatūroje (100–120 °C). Pastebėta, kad suomiai, mėgstantys pasikaitinti aukštoje temperatūroje, dažniau apserga gerklės vėžiu.

Profilaktinė gimnastika

Gydomoji ir profilaktinė gimnastika turi tapti įpročiu. Pradėti gimnastiką reikia nuo pačių paprasčiausių pratimų, o vėliau pereiti prie sudėtingesnių. Sveikiems žmonėms reikia užsiiminėti gimnastika 4 kartus per savaitę (dažniau treniruojasi tik labai aukšto meistriškumo sportininkai – iki 3 treniruočių per dieną, kurios sumoje gali trukti apie 7 val.), o sergantiems lėtiniais susirgimais – kiekvieną dieną. Esant ūmaus pobūdžio skausmams, gimnasti-

kos užsiėmimus reikia nutraukti. Tam, kad nesulėtėtų sveikimo procesas, stuburą reikia palikti ramybėje. Užsiėmimus (mankštą) galima atnaujinti arba pradėti tik tada, kai susilpnėja skausmas (tik praėjus 5–7 dienoms).

Pradėti gimnastikos užsiėmimus bet kuriuo atveju reikia labai atsargiai, vengiant labai plačių judesių ir judesių, reikalaujančių daug fizinių pastangų. Didinti judesių skaičių ir amplitudę reikia palaipsniui. Pratimų metu neturi būti skausmo, o tuo labiau jo padidėjimo. Skausmas yra pavojaus signalas, kuris reiškia, kad fizinių krūvių reikia sumažinti arba užsiėmimus nutraukti. Tik pačios pirmosios gimnastikos pratybos gali duoti vienokius ar kitokius patirtos fizinės apkrovos pojūčius, tačiau toliau jie turi mažėti ir visai praeiti. Jei tai nepavyksta, gydomoji profilaktinė gimnastika (mankšta), turi būti nutraukta. Tokiu atveju tikslinai prašyti gydytojo konsultacijos.




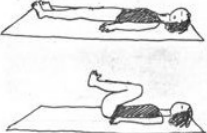
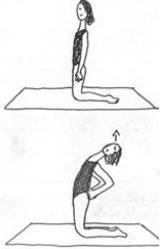
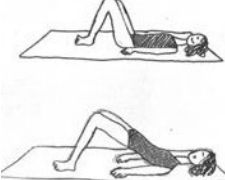
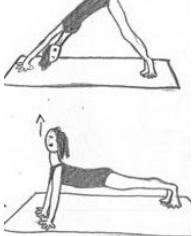
Pradedant gimnastikos užsiėmimus, reikia išsirinkti individualiai tinkančius pratimus arba prašyti, kad tai padarytų specialistas. Sėkmė lydės tik tuos žmones, kurie reguliariai mankštinasi vienu ir tuo pačiu laiku. Pradžioje pratimų kompleksas turi būti sudarytas iš labai paprastų pratimų, nereikalaujančių daug fizinių pastangų. Pratimai ir pratimų kompleksai turi būti parinkti taip, kad vienodai tiktų tiek ligoniams, tiek sveikiems žmonėms nepriklausomai nuo jų amžiaus. Pratimai pradžioje turi būti atliekami 10–15 minučių. Savijautai pagerėjus, juos galima prailginti iki 20–30 minučių. Šiek tiek galima padidinti ir fizinių krūvių. Reikia nuolat sekti savo savijautą. Jeigu ji pablogėja, tai krūvių galima sumažinti ir mankštos trukmę sutrumpinti. Labai svarbu pratimus atlikti reguliariai ir kasdien. Nereguliari mankšta (su pertraukomis) žymesnio efekto neduos. Tuo tarpu reguliariai mankštinantis vyksta teigiami pokyčiai, išnyksta stuburo skausmai, „sukaustymas“, sumažėja nugaros raumenų įtempimas, gerėja stuburo lankstumas, laikysena, gerėja stuburo bei raumenų kraujotaka ir palaipsniui į gerą pusę keičiasi bendra žmogaus savijauta. Mankštinantis paspartėjusi organizmo skysčių (kraujo ir limfos) cirkuliacija kur kas geriau valo kūną nuo toksinų. Reguliariai sportuojantys žmonės rečiau serga, nes jų organizmai geriau funkcionuoja. Per tūkstantmečius žmogaus organizmas yra prisitaikęs prie didelių fizinių krūvių, todėl hipodinamija („jėgos trūkumas“) yra didelis rizikos faktorius susirgti įvairiomis ligomis. Žmogaus organizmui fiziškai pasyvus gyvenimas yra tiesiog žalingas. Todėl nemanykite, kad vyresniame amžiuje „taupydami jėgas“ jus saugosite savo sveikatą, nes iš tikrųjų bus atvirkščiai. Reikia vengti tik per didelio fizinio krūvio.

Taip pat nereikia vengti ir protinio darbo – jeigu savo smegenims duosite pakankamą apkrovą, tai atitolinsite tokias ligas kaip Alzheimeris, senatvinė demencija arba gal jų ir visai išvengsite.

Labai populiarai ir efektingai gydomoji profilaktinė gimnastika įprastiniame baseine. Viena iš mankštos baseine teigiamybių yra ta, kad vandenyje stuburas patiria žymiai mažesnę apkrovą negu sausumoje. Tuo tarpu vanduo sudaro didesnę pasipriešinimą, kuris priklauso nuo judesių dažnumo. Greitus judesius vanduo stipriau stabdo, o lėti sutinka mažesnę vandens pasipriešinimą. Baseine gali mankštintis bet kuris žmogus nepriklausomai nuo jo fizinio pasiruošimo, jeigu tam nėra medicininių kontraindikacijų. Rankų, kojų ir nugaros judesiai turi būti gana intensyvūs. Atliekant mankštą baseine reikia vengti kūno atšalimo, todėl reikia stengtis daugiau judėti, kadangi atšalus galimi ligų paūmėjimai. Dažniausiai profilaktoriuose ir sanatorijose tokiuose baseinuose būna palaikoma aukštesnė vandens temperatūra.

16 lentelėje pateiktas rekomenduojamų pratimų kompleksas rytinei mankštai ir trumpas kiekvieno pratimo aprašymas. Jeigu kai kuriuos pratimus pacientui būtų sunku padaryti, pradžioje galima jų nedaryti. Galbūt vėliau, jeigu sveikata sustiprės (kaip dažniausiai ir būna), palaipsniui atsiras galimybė padaryti visus pratimus ir juos daryti daugiau kartų. Kiekvieną pratimą darykite apie 15–30 kartų. Kartų skaičius pasirenkamas priklausomai nuo juos atliekančio žmogaus savijautos, sąnarių ir stuburo būklės ir fizinės galios. Pradžioje galima pasirinkti mažesnę pratimo atlikimo skaičių, o po to pagal savijautą, tą skaičių po truputį didinti kiek patinka.

Rekomenduojamas gimnastikos pratimų kompleksas rytinei mankštai

Prat. Nr.	Paveikslėlis	Pratimo aprašymas
1		<p>Pradinė padėtis – stovėseną, kojos pečių platumoje, rankos nuleistos.</p> <p>Įkvėpdami orą (pro nosį) neskubant pakelkite rankas į viršų, o po to giliai iškvėpdami orą (pro burną) jas nuleiskite ir grįžkite į pradinę padėtį. Bandykite kvėpuoti pilvu (įkvėpimo metu pilvas išpučiamas, o iškvėpimo metu – įtraukiamas).</p>
2		<p>Pradinė padėtis – stovėseną, kojos pečių platumoje, rankos nuleistos. Sukti galvą ratais 15 – 30 kartų į vieną pusę ir tiek pat į kitą pusę. Nepamirškite ritmingai kvėpuoti.</p>
3		<p>Pradinė padėtis – stovėseną, kojos pečių platumoje, rankos ištiesios pečių aukštyje. Sukitės apie išilginę ašį „kūnas – viena koja“ (kita koja žingsniuoja apie šią ašį) 15 – 30 kartų pagal laikrodžio rodyklę ir atgal. Kvėpuokite ritmingai.</p>
4		<p>Pradinė padėtis – gulėseną ant nugaros (ant kilimėlio), kojos suglaustos, rankos priglaustos prie šonų. Įkvepiant orą sulenktas per kelius kojas pritraukti prie dubens ir iškvepiant orą grąžinti jas į pradinę padėtį.</p>
5		<p>Pradinė padėtis – klūpėseną ant kelių, rankos nuleistos prie šonų. Įremti rankas į nugarą kaip parodyta paveikslėlyje ir, įkvepiant orą, galvą ir korpusą palengva atlošti kiek įmanoma atgal. Po to, iškvepiant orą, grįžti į pradinę padėtį.</p>
6		<p>Pradinė padėtis – gulėseną ant nugaros, kojos sulenktos per kelius, rankos priglaustos prie šonų. Remiantis kojomis ir rankomis į grindis, įkvepiant orą ir neskubant, kelti dubenį į viršų, o po to, iškvepiant orą, palengva nuleisti žemyn.</p>
7		<p>Pradinė padėtis – kojos ir rankos remiasi į grindis, o dubuo iškeltas į viršų kaip parodyta paveikslėlyje. Įkvepiant orą, palengva galvą kelti aukštyje, o dubenį leisti žemyn, kol kūnas atsidurs maždaug horizontalioje padėtyje. Po to, iškvepiant orą, grįžti į pradinę padėtį.</p>

Kiekvienas žmogus savo biologinį amžių gali nustatyti labai paprastai. Stovėdami ant grindų pasilenkite į priekį ir, nelenkdami kelio, pabandykite rankomis pasiekti grindis. Jeigu ant grindų delnus padėsite nesunkiai, jūsų biologinis amžius 20–30 metų, jeigu pasieksite tik pirštų galais – apie 40–50 metų, o jeigu neįstengsite pasiekti net iki savo blauzdų vidurio – apie 60 metų. Sugebėjimą išlaikyti kūno pusiausvyrą galima patikrinti priėmus gandro arba gervės pozą. Tam reikia stiebtis ant kojų pirštų galų ir rankas kelti delnais į viršų. Gandro pozoje kojos turi būti pečių plotyje. Tokioje pozoje reikia pabandyti priglausti vienos kojos pėdą prie kitos kojos blauzdos. Jeigu tokioje būklėje pavyks išstovėti 20–30 sekundžių, tai jūsų kūno pusiausvyrą yra stabili.

Kvėpavimo pratimai

Kvėpavimas organizmui yra gyvybiškai būtinas gyvybei palaikyti. Be kvėpavimo žmogaus gyvybė greitai užgesta. Oras įkvėpiamas į plaučius, o iš plaučių per alveoles jis patenka į kraują. Iš oro paimtą deguonį kraujas nuneša į širdį, iš kurios arterijomis jis teka į kapiliarus. Per juos deguonis patenka į viso organizmo ląsteles, kur nemaža deguonies dalis yra sunaudojama. Todėl pasikeičia iškvėpiamo oro sudėtis – jame deguonies jau būna mažiau, o padaugėja anglies dvideginio.

Oras, kuriuo mes kvėpuojame, yra dujų mišinys. Gryname ore yra 78,3% azoto, 20,8% deguonies, 0,93% argono, 0,03% anglies dvideginio (CO₂) ir po truputį vandenilio, helio, neono, kriptono, ksenono, vandens garų ir kitų dujų. Iš plaučių iškvėpto oro sudėtis pastebimai pasikeičia: deguonies sumažėja iki 15,4%, anglies dvideginio padidėja iki 3,4–4,7%, o vandens garų padidėja iki 1%. Azotas normaliomis sąlygomis kvėpavimo procese nedalyvauja, iškvėptame ore jo yra lygiai tiek pat kiek buvo prieš orą įkvėpiant, bet skaičiuojant jo dalį iškvėptame ore procentais, ta dalis padidėja iki 79%. Tačiau kai oru kvėpuojantis žmogus patenka į tokias sąlygas, kur slėgis yra didesnis kaip 8 barai (pavyzdžiui, žmogus kvėpuoja oru iš akvalango daugiau kaip 80 m gylyje po vandeniu), tai azotas pradeda tirpti kraujyje ir gali sukelti rimtų sveikatos problemų. Visų pirma, sveikatai tuomet pradeda kenkti pats azotas, o be to, pakilti iš didesnio gylio tokiu atveju reikia lėtai, kad staiga nesusidarytų per didelio kiekio į dujinę būklę grįžtančio azoto burbuliukų, kurie gali užkimšti kraujagysles.

Deguonies koncentracija ore organizmui yra labai svarbus rodiklis. Kai jo koncentracija ore yra sumažėjusi (19,5–16%), tai dirbti fizinį darbą bus žymiai sunkiau, nes organizmo ląstelės negaus pakankamai deguonies, kad galėtų normaliai veikti. Normali smegenų veikla sutrinka, kai deguonies koncentracija ore sumažėja iki 14–10%. Kai deguonies koncentracija sumažėja iki 6%, žmogus netenka sąmonės ir miršta.

Eilinis netreniruotas žmogus sulaukęs kvėpavimą sunkiai gali išbūti 1-2 minutes. Naujausią Gineso pasaulio rekordą šioje srityje 2016 m. vasario 28 d. Barselonoje pasiekė profesionalus Ispanijos laisvasis naras (be akvalango) Aleix Segura Vendrell. Jo rezultatas – 24 min. 3,45 s be kvėpavimo po vandeniu.

Įvairūs kvėpavimo pratimai, skirti sveikatai pagerinti, pasaulyje žinomi jau daugiau kaip 3000 metų. Jie buvo praktikuojami Indijoje, Kinijoje, Japonijoje ir kai kuriose kitose Rytų šalyse. Viduramžiais Europoje kvėpavimo pratimus pradėjo praktikuoti ir kai kurie krikščionių vienuoliai.

Pagal indų filosofijos sistemą Joga, reguliuojant kvėpavimą (įkvėpimą ir iškvėpimą), galima išmokti valdyti energijos sroves, tekančios organizmo energiniais kanalais (meridianais). Tai yra vadinama pranajama. Pagal pranajamos teoriją, reikia išmokti įkvėpti kuo daugiau oro ir valdyti visą kvėpavimo procesą. Pagal šią teoriją, išmokus teisingai reguliuoti kvėpavimo procesą ir jį taikyti praktikoje, žmonės gali pagerinti savo sveikatą, ilgai ir sveikai gyventi. Praktikuojantys pranajamą išmoksta ritmingai ir giliai kvėpuoti, jų normalaus

kvėpavimo dažnis sumažėja iki 11-12 karų per minutę. Orą įkvėpti reikia per nosį, o iškvėpti per burną prasižiojus taip, lyg tai norėtumėte ištarti raidę „u“. Įkvepiant orą pradžioje reikia šiek tiek išpūsti pilvą, o po to krūtinę. Paskui orą reikia trumpam sulaikyti, atpalaiduoti krūtinės raumenis ir visą orą iškvėpti pradžioje iš viršutinės plaučių dalies, o po to iš apatinės įtraukiant pilvo raumenis. Iškvėpimas turi trukti žymiai ilgiau, negu įkvėpimas. Giliai kvėpuojant, organizmo ląstelės gauna daugiau deguonies ir geriau apsivalo nuo anglies dvideginio. **Geriau deguonimi pamaitintos ląstelės būna sveikesnės ir švaresnės**, o tuomet būna sveikesnis ir visas organizmas. Tai ir yra svarbiausia pranajamos teikiama nauda sveikatai. Toks kvėpavimas padeda siekti kūno ir sielos harmonijos.

Kvėpavimo pratimais žmonės domisi ir šiais laikais. Šia tema rašomos knygos, moksliniai straipsniai, kuriami kvėpavimui skirti kvėpavimui skirti treniruokliai, prietaisai-inhaliatoriai. Kai kurie treniruokliai ir inhaliatoriai yra aprašyti literatūroje [8]. Kaip rašoma šioje knygoje, kvėpavimo pratimai padeda pagerinti smegenų darbą, sustiprina atmintį ir atstato intelektualinį darbingumą.

Knygos [8] autorius taip pat aprašo savo patirtį ir jo pasiektus rezultatus atliekant svarbiausią jogų pratimą. Šis kvėpavimo pratimas atliekamas taip: pradžioje atliekamas prailgintas įkvėpimas nedideliu oro srautu, po to seka kvėpavimo užlaikymas (pauzė), kurio trukmė turi būti keturis kartus ilgesnė negu oro įkvėpimas, o po to – iškvėpimas, kurio trukmė turi būti du kartus ilgesnė negu oro įkvėpimas. Po oro iškvėpimo vėl seka oro įkvėpimas (be jokios pauzės) ir pratimas pakartojamas lygiai taip pat. Pavyzdžiui, jeigu įkvėpimas trunka 12 s, tai kvėpavimo užlaikymas – 48 s ir oro iškvėpimas – 24 s. Viso ciklo trukmė gaunasi 84 s. Tai yra pirmoji kvėpavimo pratimų pakopa. Kad ją būtų galima atlikinėti, tam reikia ruoštis vienus metus darant lengvesnius kvėpavimo pratimus.

Antrosios pakopos pratimas yra lygiai toks pat, tik jis turi trukti žymiai ilgiau – 168 s (24s + 96s + 48s). Netreniruotiems asmenims net pirmosios pakopos pratimą gali būti per sunku įvykdyti, todėl, jei kas norėtų pabandyti, šiuos kvėpavimo pratimus patartina pradėti nuo žymiai sumažintų viso įkvėpimo-iškvėpimo ciklo trukmių. Per vieną užsiėmimą nerekomenduojama atlikti daugiau kaip 10 įkvėpimo-iškvėpimo ciklų, o per dieną tokių užsiėmimų gali būti keletas. Kiekvienas šių pratimų atlikėjas turi susirasti sau optimalų užsiėmimų skaičių. Kai užsiėmimų nedaug, galima nepasiekti teigiamo efekto, o kai daug – rizikuojama pervargti ir sau pakenkti. Todėl, pajutus sveikatos pablogėjimą, užsiėmimus reikia nutraukti arba sumažinti jų skaičių. Reikia žinoti, kad net labiausiai patyrę jogai niekada per parą nedaro daugiau kaip 60 pilnų įkvėpimo-iškvėpimo ciklų.

Sveikuolių pasaulyje yra gerai žinomas senovės Kinijoje sukurta ir išstobulinta ciguno kvėpavimo technika, kuri dar vadinama „pilviniu kvėpavimu“ [9]. Šiuos kvėpavimo pratimus reikia daryti visiškai atsijungus nuo aplinkos.

Knygoje [9] rašoma, kad jeigu esate įpratę kvėpuoti krūtinė, iš karto pereiti prie „pilvinio kvėpavimo“ nebus lengva. Darydami šiuos pratimus atsistokite tiesiai, atsipalaiduokite, kojų pėdas pastatykite pečių plotyje. Priglauskite ranką prie pilvo energijos lauko – maždaug penkiais pirštais žemiau bambos. Kitą ranką uždėkite ant pirmosios rankos. Truputį prasižiokite. Išmeskite iš galvos visas pašalines mintis ir visiškai atsijunkite nuo aplinkos.

Toliau abiem delnais švelniai spauskite pilvą vienu lygiu, nepertraukiamu judesiu, kol suskaičiuosite iki keturių (apie keturias sekundes). Kol spaudžiate pilvą, nekvėpuokite. Pabūkite šioje padėtyje, kol suskaičiuosite iki dviejų. Tada vienu lygiu, nepertraukiamu judesiu atleiskite delnus skaičiuodami iki keturių, kol pilvas grįš į pradinę padėtį. Pabūkite šioje padėtyje, kol suskaičiuosite iki dviejų.

Šis procesas – spaudimas, užlaikymas, atleidimas, užlaikymas – sudaro vieną kvėpavimo ratą ir trunka, kol suskaičiuojate iki dešimties (apie 10 sekundžių) Pradėkite nuo įkvėpimų ir iškvėpimų ir pamažu vis didinkite šį skaičių vienu ar dviem įkvėpimais ir iškvėpimais. Kol kas nesukite sau galvos dėl kvėpavimo. Kol kas jis turi būti natūralus arba spontaniškas, tik nepamirškite, kad negalite įkvėpti, kol spaudžiate pilvą.

Po 10-20 pilvo paspaudimų ir atleidimų, nuleiskite rankas į šonus ir ramiai, užsimerkę stovėkite maždaug penkias minutes. Šį kvėpavimo pratimą kartokite mažiausiai du kartus per dieną dvi savaites. Po to galėsite pereiti į kitą lygį. Viso yra keturi ciguno lygiai, kurie yra aprašyti knygoje [9].

Miegas ir poilsis

Gebėjimas gerai pailsėti yra menas. Kaip yra pasakęs įžymus psichologas Vladimiras Levis, poilsis yra ne mažiau svarbus negu pats darbas, o žmonių, mokančių gerai pailsėti, yra lygiai tiek pat, kiek mokančių gerai ir produktyviai dirbti. Jų skaičiai yra visada vienodi, nes gerai dirbti gali tik tie žmonės, kurie moka gerai pailsėti.

Geras, visavertis miegas yra pats svarbiausias būdas pailsėti. Miegą reikia užsidirbti per visą dieną. Miego metu „skalbiamas“ (valomas) organizmas ir ilsisi smegenys. Smegenys valosi tik miego metu. Miegas turi būti kokybiškas ir trukti nuo 8 iki 10 valandų per parą. Gilaus miego metu organizmas gamina somatotropiną, kuris pagerina medžiagų apykaitą ir veikia smegenų ląstelių atsinaujinimo procesus bei slopina alkio hormono grelino gamybą. Miegoti reikia tik gerai išvėdintame tamsiame, vėsiam kambaryje, kuriame temperatūra neviršija 17 °C ir kuriame išjungta bet kokia garso ir vaizdo aparatūra bei nesigirdi triukšmo iš lauko.

Sveikiausia yra miegoti ant kairiojo šono, kadangi tokia kūno padėtis yra patogiausia svarbiems vidaus organams (skrandžiui, kasai, svarbiausiam limfiniam mazgui). Jeigu žmogus nėra įpratęs gulėti ant kairiojo šono, tai gali praeiti šiek tiek laiko, kol jis prie šios naujos kūno padėties pripras.

Specialistai pateikia šiuos argumentus, kodėl reikia miegoti ant kairiojo šono:

- ✓ pagerėja virškinimas (nors einant miegoti valgyti nerekomenduojama, bet pasitaiško visokių atvejų),
- ✓ susidaro geresnės sąlygos širdies darbui (palengvėja širdies darbas),
- ✓ sumažėja nugaros ir kaklo skausmai,
- ✓ susidaro lengvesnės sąlygos veikti limfos cirkuliacijos sistemai, kuri išnešioja toksinus,
- ✓ mažiau pasireiškia rėmuo (gulint ant dešiniojo šono arba ant pilvo, skrandžio rūgščiai kur kas lengviau patekti į stemplę),
- ✓ ši padėtis geriau tinka ir nėščioms moterims,
- ✓ gulint ant kairiojo šono, žymiai rečiau knarkinama (labiausiai knarkinama gulint ant nugaros).

Meditacija

Meditacija, malda, mantra turi būti labai individuali. Meditacijos metu, priklausomai nuo to, kas kuo tiki, pirmiausia atsiprašoma Kūrėjo, visuomenės, aplinkos, Visatos už savo padarytas klaidas ir tik po to prašyti pagalbos sprendžiant savo problemas. Dvasinis apsisvalymas ir „švarios sąžinės“ palaikymas bei išsaugojimas turi teigiamą poveikį sveikatai. Ne veltui žmonės sako, kad geriau būti neturtingam, bet būti teisingam. Nes blogi darbai sunkia našta užgula žmogaus sąžinę, sukelia įtampą, stresą, atsakomybės baimę. Visa tai palaiptiui ga-

dina jo dvasinę bei fizinę sveikatą, o ilgainiui dažniausiai sukelia įvairias ligas, kurių po to ne taip lengva atsikratyti.

Malda tiek fiziškai, tiek dvasiškai yra būtina. Malda neturi būti mechaninis maldos žodžių atkartojimas. Ji turi iš plaukti iš širdies ir dvasios gelmių. Reikia atsisakyti pykčio, agresijos, pavydo ir kitų žmogui nepriimtinių įpročių. Į kitą žmogų reikia žiūrėti kaip į savo brolių, seserį, tėvą, motiną ar savo vaiką (*Mylėk savo artimą kaip pats save*). Visiems žmonėms reikia turėti savo tikslą gyvenime ir jo siekti.

AKUPUNKTŪRINIO POVEIKIO BAT ĮTAKA ŽMOGAUS SVEIKATAI IR ILGAAMŽIŠKUMUI

Labai daug įtakos žmogaus ilgaamžiškumui ir sveikatai turi akupunktūra. Išanalizavus ilgametės praktikos akupunktūros srityje sukauptą patirtį ir gausios literatūros duomenis, galima atskleisti kai kuriuos niuansus: subalansuoti ir pagerinti energijos pratekėjimą plaučių P ir kasos blužnies RP kanaluose. Siekiant ilgaamžiškumo, pasirinktinai galima veikti šiuos biologiškai aktyvius taškus (BAT):

- C-6 in si – gerina miokardo darbą,
- C-7 šen-men – plečia širdies vainikines kraujagysles,
- RP-3 tai-bai – stimuliuoja fermentų sintezę,
- RP-1 in-bai – stimuliuoja baltymų fermentų sintezę,
- RP-2 da-du – gerina nukleoproteidų (DNR, RNR) sintezę,
- RP-11 czi-men – stiprina lytinių liaukų veiklą,
- MC-7 da-lin – plečia širdies koronarus,
- TR-1 guan-čiun – gerina skydliaukės funkciją,
- T-14 da-čzui – gerina stuburo funkcijas,
- T-20 bai-huei – turi teigiamą poveikį 100 ligų gydymui.

Kaip pavyzdį galima pateikti tokį BAT receptą, kurio deriniai gali būti įvairūs ir individualizuoti:

- ✓ 1 k. savaitėje veikti BAT E-36 cziu-san-li, RP-4 gun-sun,
- ✓ prieš miegą veikti BAT F-2 sin-czian,
- ✓ kas antrą dieną veikti BAT C-7 šen-men,
- ✓ vieną kartą savaitėje veikti BAT RP-11,
- ✓ rytais veikti BAT TR-1 guan-čiun,
- ✓ vieną kartą kas dvi savaitės veikti BAT V-1 cin-min,
- ✓ vieną kartą savaitėje veikti BAT T-14 da-čžun.

Akupunktūrą galima taikyti ir skausmams sumažinti. Šiam tikslui pasiekti rekomenduojami tokie BAT:

- ✓ P – plaučių kanalas, BAT **P-6** – kun-czui,
- ✓ GI – storosios žarnos kanalas, BAT **GI-7** – ven-liu,
- ✓ E – skrandžio kanalas, BAT **E-34** – lian-ciu,
- ✓ RP – kasos-blužnies kanalas, BAT **RP-8** – di-czi,
- ✓ C – širdies kanalas, BAT **C-6** – in-si,
- ✓ IG – plonosios žarnos kanalas, BAT **IG-6** – jan-liao,

- ✓ V – šlapimo pūslės kanalas, BAT **V-63** – czin-men,
- ✓ R – inkstų kanalas, BAT **R-5** – šui-ciuan,
- ✓ MC – perikardo kanalas, BAT **MC-4** – si-men,
- ✓ TR – trijų kūno dalių kanalas, BAT **TR-7** – huei-czun,
- ✓ VB – tulžies pūslės kanalas, BAT **VB-36** – vai-ciu,
- ✓ F – kepenų kanalas, BAT **F-6** – čžun-du.

Poveikis BAT gali būti įvairus – nuo paprasto taškinio masažo, šildymo arba poveikio elektrai, lazeriu arba infraraudonaisiais spinduliais iki akupunktūros. Daugiau informacijos apie akupunktūrą, BAT ir jų pasirinkimą gydant įvairius susirgimus galima rasti autoriaus knygoje [1, 10].

Jei refleksoterapija arba akupunktūra plačiąja prasme būtų taikoma profilaktiškai du arba keturis kartus metuose, tai leistų išvengti daugelio susirgimų didesnei daliai žmonių, nes tai atitinka kompleksinį požiūrį nuo profilaktikos ir gydymo iki gyvenimo būdo pokyčių. Todėl tikslingiau gydyti bei subalansuoti ir suharmonizuoti dar sveiką žmogų negu laukti, kol jam sveikata pablogės ir jis pasidarys priklausomas nuo medikamentų, maisto, alkoholio, nikotino, narkotikų ir kitų kenksmingų medžiagų.

Nors akupunktūroje galioja nerašyta taisyklė taikyti gydymą adatomis nuo 5 iki 75 metų amžiaus, tačiau autorius turi gydymo ir stebėjimo rezultatus, gautus pacientams nuo 3 iki 98 metų. Tuo pačiu, siekiant išsklaidyti kolegų medikų ir kitų žmonių klaidingą nuomonę, kad akupunktūrą galima taikyti tik tada, kai jau niekas nepadeda, trumpai įvardinsime indikacijas ir kontraindikacijas. Teigiamas poveikis gaunamas gydant įvairius skausminius sindromus, stuburo, sąnarių ligas, lėtinį nugaros, kaklo, juosmens skausmą, galvos skausmą, migreną, menstruacinį skausmą, neuralginius skausmus, hipotoniją ir kitus. Šiuo metodu netinka gydyti arba gaunami abejotini rezultatai gydant depresiją, epilepsiją, astmą, glaukomą, šizofreniją, insultą, demenciją, priklausomybes nuo narkotikų, alkoholio bei onkologines ir psichines ligas.

AUTORIAUS PASTABOS

Didžiausia problema yra ta, kad daug žmonių mažai ką žino apie sveikos mitybos ir sveiko gyvenimo principus, o jeigu ką ir žino, tai dažnai neturi valios jų prisilaikyti. Nesureguliuota mityba yra didelis rizikos faktorius nukrypti KMI nuo normalaus. Yra pastebėta, kad tose šalyse, kur žmonės labiau prisilaiko sveikos mitybos ir sveiko gyvenimo principų, naudoja maisto papildus organizmui aprūpinti visomis reikalingomis maisto medžiagomis (vitaminai, mineralai, amino rūgštys ir kt.), būtinomis normaliam organizmo funkcionavimui, žmonės turi mažiau problemų ne tik dėl padidėjusio KMI, bet ir dėl visų kitų ligų: ten ir gyventojų sergamumas mažesnis, ir vidutinė gyvenimo trukmė ilgesnė (Japonija, Italija, Izraelis, Danija, Norvegija, Islandija, Suomija, Švedija bei kai kurios kitos šalys), ir žmonės žymiai ilgiau išlieka sveiki bei darbingi. Pensijinio amžiaus prailginimas tokiose šalyse yra pagrįstas aukštais gyventojų sveikatingumo rodikliais. Tik kai kuriose atsilikusiose šalyse šie rodikliai yra ignoruojami ir pensijinis amžius jose ilginamas nepagrįstai ir neteisėtai, nes vidutinė žmonių gyvenimo trukmė tokiose šalyse labai nedaug skiriasi nuo valdžios prailginto pensijinio amžiaus. Tuomet vidutinis statistinis žmogus praktiškai neturi jokių galimybių tinkamai pasinaudoti savo užsidirbtą pensija, nors socialinio draudimo mokesčiai jam buvo sistemingai atskaitomi per visą jo darbo laikotarpį.

Norint sulėtinti senėjimo procesą ir pratęsti aukštos gyvenimo kokybės periodą (siekti ilgaamžiškumo) reikalinga stipri ilgaamžiškumo motyvacija, mankšta namuose ir darbe, sąmoningas baimės ir fobijų slopinimas, stresų vengimas tiek darbe, tiek namuose, įtampos mažinimas ir emocinės būsenos valdymas. Didelį teigiamą poveikį savo sveikatai gali duoti sugebėjimas valdyti savo mintis ir draugauti su savo pašamone.

Siekti geros sveikatos bei ilgaamžiškumo ir pasiekti gana gerų rezultatų gali kiekvienas žmogus ir daugelis iš jų savo tikslą pasiekia, jeigu žino sveikos gyvensenos principus ir juos vykdo. Tai jau yra įrodyta praktiškai didelėje dalyje išsivysčiusių šalių, kuriose yra daug išsilavinusių žmonių, įgyvendinta labai gera sveikatos priežiūros sistema ir kuriose piliečių gyvenimo trukmės vidurkis jau siekia apie 90 metų.

Šiuo metu Lietuvoje ir daugelyje kitų šalių iš esmės piliečių sveikatos priežiūros sistema pagrįsta pribrendusių ligų gydymu – didžioji dauguma žmonių mažai rūpinasi savo sveikata ir į gydytojus kreipiasi tik tuomet, kai rintai apserga. Todėl ligonių mūsų šalyje yra daug. Daug turime ir gydytojų, poliklinikų, ligoninių ir vaistinių. Tačiau priėmimo pas gydytojus, o ypač pas specialistus, tenka laukti ištisas savaites ir net mėnesius. Tokia sveikatos apsaugos sistema valstybei labai daug kainuoja. Kur kas mažiau kainuotų tokia piliečių sveikatos apsaugos sistema, kurią įgyvendinus, žymiai daugiau dėmesio būtų skiriama įvairių ligų prevencijai ir geros sveikatos išsaugojimui bei palaikymui. Manoma, kad tokios prevencinės sveikatos apsaugos sistemos išlaikymas galėtų kainuoti kur kas mažiau, nes susirgimų skaičius turėtų žymiai sumažėti. Mažiau reikėtų ir įvairių vaistų bei ligoninių, nes sumažėtų piliečių sergamumo rodikliai. Sumažėtų apkrovimas farmacijos pramonei ir gydytojams, kurie turėtų daugiau laiko įsigilinti į pacientų sveikatos problemas.

Prie prevencinės sveikatos apsaugos sistemos sukūrimo daug galėtų prisidėti ir visų amžiaus grupių visuomenės švietimas įskaitant ir mokymus vidurinėse mokyklose, kuriose mokiniais kiekvienais metais bent viena savaitinė valanda turėtų būti skiriama mokytis žmogaus anatomijos ir fiziologijos pagrindų, sveikos mitybos, sveiko gyvenimo būdo ir kitų svarbių dalykų. Taip būtų galima išugdyti naują kartą piliečių, kurie išmoktų didelę dalį atsakomybės už savo sveikatą prisiimti sau, suprastų sveiko gyvenimo būdo svarbą ir įvairių žalingų įpročių keliamas grėsmes ne tik jų pačių sveikatai ir gyvybei, bet ir visai valstybei. Suprantama, kad savo indelį į šalies piliečių sveikatos gerinimo programą turėtų įnešti ir sveikatos apsaugos srityje dirbančios institucijos, visuomeninio maitinimo įstaigos, maisto produktų gamybos įmonės, visuomenės švietimo, masinio sporto bei poilsio organizatoriai ir kitos institucijos. Jos visos turi dalyvauti šalies piliečių sveikatos gerinimo programoje ir

ieškoti galimybių pasiekti aukštų teigiamų rezultatų šioje srityje. Kuo mūsų piliečiai bus sveikesni, stipresni, darbingesni ir labiau išsilavinę, tuo mūsų valstybė bus pajėgesnė pasiekti aukštesnių rezultatų visose srityse – ūkio, mokslo, sporto, švietimo, meno ir kitose.

Pasiekti teigiamų rezultatų stengiantis pagerinti savo sveikatą ir sulaukti ilgo amžiaus su gera gyvenimo kokybe nėra jau taip labai sunku, kaip kai kam gali atrodyti. Tereikia žinoti svarbiausius sveiko gyvenimo būdo principus ir jų prisilaikyti. Dauguma žmonių, kurie tų principų laikosi, teigiamų rezultatų pasiekia. Tai rodo ir užsienio šalių, pirmaujančių pagal vidutinę piliečių gyvenimo trukmę patirtis. Džiugu, kad ir Lietuvoje vidutinė moterų ir vyrų gyvenimo trukmė palaipsniui didėja nepaisant to, kad jokių labai reikšmingų programų ir planų šioje srityje mes dar neturime.

Pasaulio istorijoje yra buvę daug ilgaamžių žmonių. Seniausias žinomas pasaulio žmogus, kurio gyvenimo trukmė yra įrodyta dokumentais, yra net keturiuose amžiuose gyvenęs kinas Li Cin-Jun'as. Jis gimė 1677 m., o mirė – 1933 m. (gyveno 256 metus). Tie dokumentai, įrodantys jo gimimo metus, yra Kinijos imperatoriaus sveikinimo raštai 150-tojo Li Cin-Jun'o gimtadienio proga (1827 m.) ir 200-tojo gimtadienio proga (1877 m.). Li Cin-Jun'as buvo 23 kartus vedęs ir turėjo per 200 vaikų.

Li Cin-Jun turėjo mokinį, kuris norėjo sužinoti savo mokytojo ilgo gyvenimo paslaptis. Paklaustas kokia yra ilgo gyvenimo paslaptis, mokytojas atsakė, kad svarbiausia yra vidinė ir proto ramybė bei kvėpavimo pratimai. Labai įdomu, kad labai senas dar 17 amžiuje gimęs žmogus 20 amžiaus pradžioje savo ilgą gyvenimą sieja su savo proto būkle. Žinoma, labai didelę reikšmę turėjo jo dieta ir mityba. Didelę savo gyvenimo dalį jis praleido kaip žolininkas vaistažolių rinkėjas.

Kaip teigė vienas Li Cin-Jun'o mokinys, jo mokytojas Li irgi turėjo savo mokytoją, pas kurį mokėsi dietos bei įvairių pratimų ir kurio gyvenimo trukmė siekė net 500 metų. Tačiau patikimų dokumentų apie tai nėra.

Kai Li Cin-Jun'as buvo jaunas, fotoaparatai dar nebuvo išrasti, bet jo senatvėje jie jau buvo visur plačiai naudojami. Buvo nufotografuotas ir Li Cin-Jun'as. Taip buvo išsaugotas šio įžymaus žmogaus atvaizdas ir mes dabar galime pamatyti, kaip jis atrodė, kai buvo jau senas.



1 pav. Seniausias žinomas žmogus Li Cin-Jun'as (1677–1933)

Rašytiniuose šaltiniuose yra paminėta ir daugiau ilgaamžių žmonių. Pavyzdžiui, Biblijos Pradžios knygoje rašoma apie 7 vyrus, gyvenusius priešvaniniais laikais. Jų vardai yra Adomas, Setas, Enošas, Kenanas, Jeredas, Metušelachas ir Nojus, kuris pastatė arką, su kuria išsigelbėjo nuo tvano. Kiekvienas iš šių ilgaamžių sulaukė daugiau kaip 900 metų. Biblijoje yra paminėti dar 25 asmenys, išgyvenę tarp 300 ir 900 metų. Visi jie gyveno tuo laikotarpiu, kai tokių milžiniškų žmonių sukeltų aplinkos taršos problemų, kurios pasaulyje egzistuoja šiuo metu, dar nebuvo.

Šiuo metu žmonių sukeliama aplinkos tarša pasaulyje įgavo labai grėsmingą mastą. Aplinka teršiama įvairiausiais būdais. Vien tik tarša, sukeliama masiškai deginant iškastinį kurą, daro didžiulę žalą gamtai, biosferai, žmonių sveikatai ir sukelia klimato kaitos reiškinį, kuris, jeigu nebus suvaldytas, gali sugriauti gyvybės egzistavimui Žemės planetoje tinkamas klimato sąlygas. Aplinkos tarša labai daug prisideda prie to, kad šiuo metu pasaulyje vyksta šeštasis didysis augmenijos ir gyvūnijos rūšių išnykimas. Šis išnykimo greitis mūsų planetoje siekia 3 rūšis per valandą, o per metus išnyksta daugiau kaip 3000 rūšių [11].

Kaip rašo 2019 m. kovo 12 d. išleistas žurnalas *European Heart Journal*, rūkymo žalos galima išvengti atsisakius rūkyti, bet oro taršos – neįmanoma [12]. Šiame žurnale Vokietijos mokslininkų medikų paskelbtame straipsnyje rašoma, kad jų patikslintais duomenimis Europoje kasmet dėl oro taršos prima laiko miršta apie 800 000 žmonių. Šis skaičius daugiau kaip dvigubai viršija anksčiau Pasaulio Sveikatos Organizacijos (PSO) apskaičiuotą mirčių skaičių. Pirmalaikių mirčių nuo oro taršos problemos nagrinėjamos ir daugelyje kitų mokslinių straipsnių, tarp jų ir [13].

Oro tarša iškastinio kuro degimo produktais yra ketvirtoji pagal svarbą mirties priežastis pasaulyje. JAV mokslininkų asociacijos AAAS (American Association of Advance of Science) duomenimis, nuo oro taršos kasmet pasaulyje miršta apie 7 mln. žmonių: Kinijoje – 1,6 mln., Indijoje – 1,4 mln., JAV – apie 300 tūkstančių ir visose kitose šalyse – apie 2,5 milijono.

Svarbiausia priemonė aplinkos taršos ir klimato kaitos problemoms spręsti yra kaip galima greičiau atsiriboti nuo iškastinio kuro deginimo visose ūkio srityse ir pereiti prie ekologiškai švarių atsinaujinančiųjų išteklių energijos šaltinių. Iškastinis kuras turi likti po žeme.

Yra labai daug būdų kaip visose ūkio srityse būtų galima sumažinti iškastinio kuro naudojimą keletą kartų, o po to nuo jo visiškai atsisakyti. Šioje srityje jau yra gana daug pasiekta. Pavyzdžiui, daugelyje pasaulio šalių jau daugiau kaip 20 metų statomi nauji energetiškai efektyvūs namai ir renovuojami seni namai, kad jų apšildymui reikėtų kuo mažiau naudoti aplinką smarkiai teršiantį iškastinį kurą. Jau statomi ir energetiškai pasyvūs namai, kuriems jokios patalpų apšildymo sistemos (ir iškastinio kuro deginimo) iš viso nereikia. Arba galima naudoti tokius ekologiškai švairius atsinaujinančiuosius energijos išteklius kaip saulę, vėjas, žematemperatūrius atsinaujinančiuosius šiluminės energijos šaltinius ir kitus. Jeigu iki šiol Lietuvoje ir kitose šalyse pastatai beveik visuomet turėjo tris energinius įvadus iš centralizuotų tinklų (elektros, šiluminės energijos ir gamtinių dujų), tai dabar jau galima apsieiti be jokio energetinio įvado, o visą pastatui reikalingą energiją (įskaitant ir energiją elektromobiliams) gauti iš atsinaujinančiųjų energijos išteklių [14]. Tuomet nebelieka ir su pastatais susijusios oro taršos.

Didžioji dauguma šalies piliečių, kurie jau gyvena naujuose energetiškai efektyviuose ar renovuotuose namuose, yra patenkinti dėl ženkliai sumažėjusių jų būstų šildymo kainų ir pagražėjusių namų. Labai svarbu ir tai, kad renovuotiems pastatams šildyti reikia sudeginti ženkliai mažiau iškastinio kurio ir mažiau teršti viso pasaulio tautų bendros gyvenvietės – Žemės planetos atmosferą, kurios oru mes visi kvėpuojame. Jeigu mažiau teršime orą, mažiau teršime savo organizmus pavojingais toksinais ir būsime sveikesni.

Didžiulės revoliucinės permainos vyksta ir pasaulio energetikos sektoriuje. Jų svarbiausi tikslai yra sumažinti aplinkos taršą, stabdyti klimato kaitos procesą bei padidinti elektros ir

šiluminės energijos gamybos efektyvumą (energetinį, ekonominį ir ekologinį). Senosios energetikos technologijos, sukurtos dar 19–20 amžiuje, jau netenkina šių dienų reikalavimų. Revoliucines permainas energetikoje verčia daryti milžiniški senųjų technologijų sukeltos aplinkos taršos mastai, labai menkas jų energetinis efektyvumas, kenksmingas tos taršos poveikis gyvajai gamtai ir žmonių sveikatai ir niokojantis klimato kaitos poveikis pasaulio žemės ūkiui, pastatams, miškams, infrastruktūrai. Klimato kaitos sukeltos stichinės nelaimės šių dienų pasaulyje yra labai dažnos ir labai galingos. Todėl vietoje senų „juodųjų“ energetikos technologijų sparčiai įdiegiamos „žaliosios“ energetikos technologijos.

Akivaizdus ir dažnai netgi triuškinantis „žaliųjų“ energetikos technologijų pranašumas labai išryškėja palyginus jas su „juodosiomis“ energetikos technologijomis. Pavyzdžiui, saulės elektrinės, palyginus jas su iškastiniu kuru varomomis elektrinėmis yra vienos iš gamtai pačių draugiškiausių elektros gamybos srityje. Jų poveikis aplinkai yra minimalus, nes į aplinką jos neišmeta kenksmingų teršalų, tarp jų ir šiltnaminių dujų, nekelia triukšmo, elektrai gaminti joms, kaip ir vėjo elektrinėms, nereikia jokio vandens, kuris daugelyje pasaulio šalių jau tapo deficitiniu. Saulės elektrinių įrengimas, priežiūra ir išardymas pasibaigus eksploatacijos laikotarpiui labai paprastas, nereikalauja labai aukštos kvalifikacijos specialistų. Kiekvienas apmokytas elektrikas gali jas įrengti, prižiūrėti ir, pasibaigus jų eksploatavimo laikotarpiui, jas labai greitai išardyti. Ir, žinoma, elektrai gaminti saulės elektrinėse nenaudojamas joks kuras. Todėl nereikia rūpintis kuro tiekimu, bijoti politinio spaudimo dėl energetinių išteklių tiekimo ar jų pabrangimo, nes saulės spindulių energija pati atkeliauja į šių elektrinių įrengimo vietas. Ji visada buvo ir bus nemokama. Tuo tarpu su iškastinio kuro žaliavos gavyba, transportavimu, degalų gamyba, jų paskirstymu ir naudojimu elektrinėse, transporto priemonėse ir įvairiose kitose mašinos bei mechanizmuose yra susijusi masinė aplinkos tarša ir didžiuliai nuostoliai.

Lyginti saulės elektrinių draugiškumą aplinkai su angliais, mazutu, gamtinėmis dujomis varomomis elektrinėmis ar atominėmis elektrinėmis yra netgi nekorektiška, nes tarp jų yra per daug didelis skirtumas saulės elektrinių naudai. Šiuo metu pasaulyje masiškai uždarinėjamos anglių kasyklos ir elektrinės (jos yra vienos iš pačių taršiausių, ypač rudųjų anglių). Anglių kasyklų nusiaubtose vietovėse dabar gana dažnai įrengiamos saulės elektrinės.

Saulės modulyną galima įrengti ir ant nederlingos žemės, pavyzdžiui, dykvietėse ir dykumose. Kai saulės moduliai įrengiami ant kiek geresnės žemės, galimas tos žemės dvigubas panaudojimas. Kadangi saulės modulynai dažnai būna aptverti, tai tuose aptvaruose patogų laikyti avis, ožkas, triušius, vištas ar kitus tinkamus gyvūnus. Kai saulės modulyno plotuose ganosi avys, ožkos ar elniai, tai tuomet nereikia pjauti žolės, nes šie gyvuliai ją nuėda.

Kam įdomu, daugiau įvairios informacijos apie saulės elektrines galima rasti daugelyje šaltinių, tarp jų ir straipsnyje [15].

Stabilus ir patikimas elektros energijos tiekimas mūsų šalyje šiuo metu dažniausiai sutrinka dėl įvairių gedimų, remonto darbų ir ypač dėl tokių stichinių nelaimių, kaip galingi uraganai ir audros. Jos dažniausiai kyla pajūrio regione, bet pasitaiko ir kitur. Tokiais atvejais išverčiami medžiai, nutraukiami orinių elektros energijos tiekimo linijų laidai ir iki keliasdešimties tūkstančių šalies energijos vartotojų kelioms dienoms ar net savaitei netenka maitinimo. Dėl to nukentėjusio regiono verslo įmonės ir būtiniai energijos vartotojai patiria didesnius ar mažesnius nuostolius bei nepatogumus. Be to, energijos tiekimo patikimumui iš labai galingų elektrinių didelis pavojus kyla teroristinio išpuolių arba karų atvejais, kai priešai nori sužlugdyti šalį energetiškai ir ekonomiškai labai ilgam laikotarpiui. Centralizuota energetikos sistema, kurioje yra tik kelios didelės galios elektrinės, tokį kenkėjišką uždavinį jiems labai palengvina. Tuo tarpu kai veikia po visą šalį paskirstyta energijos generavimo sistema, kurioje didelė dauguma pastatų savo energijos vartotojų poreikius (įskaitant ir elektromobilius) tenkina iš savo autonominių jokio kuro nenaudojančių atsinaujinančiųjų išteklių elektrinių ir šiluminių jėgainių [14], tai sugriauti tokios šalies visą energetiką būtų įmanoma tik tam tikra dalimi.

Kai vienoje ar kitoje elektros energetikos sistemoje pradeda vyrėti atsinaujinančiųjų išteklių elektrinė, tai tokioje sistemoje atsiranda poreikis turėti pakankamai galingų didelio energijos talpio energijos kaupiklių (kaip pavyzdžiui, Kruonio hidroakumuliacinė elektrinė, galingos elektros baterijos ir kitų tipų elektros energijos kaupikliai), iš kurių būtų galima visus energijos vartotojus aprūpinti elektra ir tuomet, kad vėjas nepučia ir saulė nešviečia. Energetiškai ir ekonomiškai efektyvių energijos kaupiklių, pasižyminčių didelių gravitaciniu ir tūriniu energiniu talpiu, taip pat reikia ir visų rūšių transporto priemonėms, nes dabar pasaulyje vyksta spartus viso transporto sektoriaus elektrifikavimas. Todėl kartu su didelėmis permainingomis pasaulio energetikos bei transporto sektoriuose vyksta milžiniški pokyčiai ir elektros energijos kaupiklių srityje. Daugiau apie įvairiausių tipų elektros energijos kaupiklius galima pasiskaityti straipsnyje [16], o apie transporto sektoriaus elektrifikaciją – pranešime [17].

Energetikos ir transporto sektorių perėjimas prie švarių energijos šaltinių naudojant atsinaujinančiuosius išteklius turi labai didelį potencialą mažinti aplinkos taršą ir šiltnaminių dujų išlakas į Žemės atmosferą. Aplinkos taršą stengiasi kuo greičiau mažinti ir kiti pasaulio ekonomikos sektoriai. Didelis dabar esantis pirmalaikių mirčių skaičius nuo oro taršos gali sumažėti tik esant **daug mažesnei aplinkos taršai**. Kalnuose, kur oras ir vanduo yra švarūs, daržovės, vaisiai, uogos ir kiti vietiniai maisto produktai taip pat ekologiškai švarūs, gyvena daug ilgaamžių ir sveikų žmonių. Iškastinį kurą pakeitus atsinaujinančiais energijos išteklių aplinkos tarša visame pasaulyje smarkiai sumažės ir žmonių sveikatos rodikliai pagerės.

Kaip matome iš šioje knygoje pateiktos informacijos, siekiant geros sveikatos ir ilgaamžiškumo, daug, bet ne viskas priklauso vien tik nuo eilinių piliečių gyvenimo būdo ir sveikatos apsaugos sistemos darbo. Aplinkos taršos mažinimu pasaulyje turi pasirūpinti visų šalių parlamentai ir vyriausybės, t.y. sprendimų priėmimo galią turintys piliečiai. Bet vis tik didžiąją dalimi eilinio piliečio sveikata priklauso nuo jo paties. Lietuvoje 2016 m. buvo atliktas tyrimas sveikatos edukologijos srityje [18], kurio uždaviniai buvo įvertinti N kaimo bendruomenės gyventojų informuotumą apie sveikatos priežiūros sistemos teikiamas paslaugas ir požiūrį į naudojimąsi jomis, suaugusių žmonių požiūrį į sveikatą kaip vertybę ir į sveikatos rizikos veiksnius, atsižvelgiant į lytį, amžių, išsilavinimą ir užimtumą, atskleisti bendruomenės požiūrį į sveikatinančią aplinką ir išryškinti požiūrį į dalyvavimą jos kūrime. Šio tyrimo aptarime rašoma, kad „būtų galima teigti, jog nors žmonių sveikata priklauso nuo jų pačių veiksmų bei atsakomybės už jų sveikatą, jie nėra linkę rūpintis savo sveikata tiek, kiek tai yra jų valioje“. Tiriamieji buvo nelinkę rūpintis savo sveikata „nesant rimtesniems sveikatos sutrikimams. Taip pat tyrime dalyvavę bendruomenės nariai nevengė žalingų įpročių (rūkymo, alkoholio) bei nesiėmė tokių veiksmų, kaip sveikos mitybos ar fizinio aktyvumo gerinimas“. Nepaisant to, didžioji tyrime dalyvavusių respondentų dalis žino, kad sveikata reikia rūpintis nuolat ir kad **didžiausią įtaką sveikatai turi jų gyvenimo būdas, mityba ir sveikatos priežiūra**. Tyrimo rekomendacijose visų pirma paminėta, kad reikia suteikti kaimo bendruomenių gyventojams galimybes **šviestis ir gilinti savo žinias geros sveikatos ugdymo ir palaikymo srityje**.

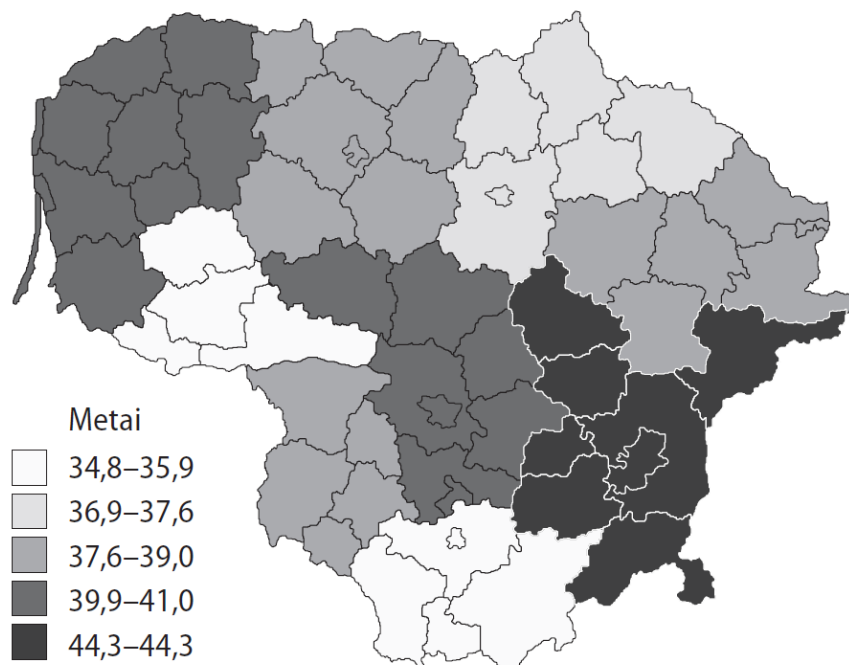
Švietimas ir mokymas yra vieni iš svarbiausių veiksnių siekiant pagerinti šalies piliečių sveikatingumo rodiklius. Mokyti ugdyti ir prižiūrėti savo sveikatą reikia pradėti nuo mokyklos suolo [19]. Kad šioje srityje dar turime daug padirbėti, rodo atlikti Lietuvos suaugusiųjų gyventojų sveiko gyvenimo trukmės (SGT) 2012–2014 m. tyrimų rezultatai [20]. Šio laikotarpio gyventojų sveiko gyvenimo trukmės pasiskirstymas Lietuvos apskrityse pateiktas 3 paveikslėlyje.

Atliktų Lietuvos suaugusiųjų gyventojų sveiko gyvenimo trukmės (SGT) 2012–2014 m. tyrimų rezultatai [20] rodo, kad mūsų šalyje SGT gana daug skiriasi tarp įvairių apskričių gyventojų bei tarp vyrų ir moterų. Vidutinė tikėtina visos šalies dvidešimtmečių gyventojų tolimesnio sveiko gyvenimo trukmė tiriamuoju laikotarpiu sudarė 40 metų, o vidutinė viso likusio gyvenimo trukmė (VGT) – 55 metus. Geriausiai SGT rodiklius turėjo Vilniaus apsk-

rities gyventojai (44,3 m.) ir Klaipėdos apskrities gyventojai (40 m.), o blogiausiai – Tauragės apskrities gyventojai (34,8 m.). Visos Lietuvos moterų vidutinė SGT buvo 42,1 m., o visos šalies vyrų – 37,3 m. Tarp apskričių didžiausią SGT turėjo Vilniaus apskrities moterys (47,2 m.) ir tos pačios apskrities vyrai (40,7 m.).

Kai matome 3 paveikslėlyje pateiktame Lietuvos suaugusių žmonių SGT pasiskirstymo pagal apskritis žemėlapyje, geresni rodikliai yra tose apskrityse, kurie turi daugiau aukštojo mokslo įstaigų, ligoninių, įvairių įmonių ir gamyklų, o tuo pačiu ir daugiau išsilavinusių žmonių. Pajūrio regione (Klaipėdos apskritis) teigiamą poveikį SGT rodikliui gali turėti ir švaresnis oras, nes dideliuose Baltijos jūros plotuose didelės oro teršėjų koncentracijos nėra. Žemiausius SGT turėjo Tauragės ir Alytaus apskritys, todėl norint jose pagerinti gyventojų sveikatos rodiklius, ten reikėtų padirbėti gerokai daugiau.

Straipsnyje [20] pateikta tik informacija apie faktinį SGT pasiskirstymą pagal apskritis ir pagal respondentų lytį Lietuvoje 2012–2014 m., bet nenagrinėjamos tokio pasiskirstymo priežastys bei būdai ir galimybės SGT rodikliams ženkliai padidinti, sumažinti skirtumus tarp šalies apskričių bei gyventojų lyčių, kas yra labai svarbu siekiant reikšmingos pažangos šalies gyventojų sveikatos gerinimo srityje.



3 pav. Suaugusių žmonių SGT pasiskirstymas Lietuvos apskrityse 2012–2014 metais [18]

Ir be didelių tyrimų galima numanyti, kad SGT rodiklius galėtų reikšmingai pagerinti sveikatos edukologija – švietimas, mokymas ir ugdymas sveikatos priežiūros ir palaikymo srityje. Kaip jau buvo minėta, geriausia būtų tai daryti mokykloje, bet reikia nepamiršti ir anksčiau mokyklas baigusią piliečių – organizuoti jiems paskaitas ir parengti leidinius savišvietai, kuriuose būtų paaiškinta kaip galima pagerinti savo sveikatą, ją nuolat stebėti, prižiūrėti ir palaikyti geroje būklėje. Tiems, kurie norėtų pasakyti, kad vienos savaitinės sveikatos edukologijos pamokos įvedimas mokyklose pareikalautų daug lėšų, galima atsakyti, kad tos išlaidos iš tiesų šiek tiek padidėtų. Tačiau tas išlaidas reikėtų palyginti su didelėmis santuokomis, kurias gautume sumažėjus dabartinėms valstybės išlaidoms sveikatos apsaugai išugdžius naują Lietuvos piliečių, gebančių pasirūpinti savo sveikata, kartą. Kai kurie prevencinės medicinos šalininkai teigia, kad įdiegus ligų prevencijos sistemą, išlaidos sveikatos ap-

saugai gali sumažėti dešimtis kartų, nes, pašalinus didelę dalį jau paminėtų ligų priežasčių, sergančiųjų skaičius labai sumažėtų.

Norint smarkiai pagerinti šalies SGT rodiklius, vien tik švietimo, mokymo ir ugdymo priemonių sveikatos priežiūros ir palaikymo srityje gali neužtekti. Lietuvos įstatymų leidžiamoji ir įstatymų vykdomoji valdžios turėtų parengti reikalingus įstatymus ir poįstatyminius teisės aktus šalies gyventojų sveikatos gerinimo problemoms spręsti. Svarbiausios jų sprendžiamos problemos turėtų būti neatidėliotinas aplinkos taršos mažinimas, maisto kokybės gerinimas bei sveikatos apsaugos ir priežiūros įstaigų darbo kokybės gerinimas.

O ar gali šalies SGT rodiklius pagerinti vien tik šalies piliečiai neprisidedant valdžios institucijoms? Taip, žinoma, kad gali ir turi to siekti bet koku atveju, tačiau rezultatai būtų kur kas kuklesni. Čia galima prisiminti tą patarimą, kurį JAV prezidentas Kenedis davė savo tautiečiams daugiau kaip prieš 50 metų: „jūs neklauskite, ką Amerika gali jums duoti, bet paklauskite savęs, ką jūs galite duoti Amerikai“. Valstybė susideda iš piliečių ir jeigu jie nieko neduoda savo šaliai, tai tokia šalis yra neturtinga. Jeigu mūsų piliečiai išsiugdę gebėjimus saugoti ir prižiūrėti savo sveikatą, tai jie kur kas mažiau sirgtų, ligoninėse mažiau reikėtų lovų, nebūtų tokių didelių eilių pas gydytojus, o valstybė tuomet sutaupytų gana didelę dalį lėšų, dabar skiriamų sveikatos apsaugai. 21 amžius yra ekonominio, energetinio ir ekologinio efektyvumo. Didžiulė pažanga daroma energetikos, transporto ir kituose ūkio sektoriuose. Kur kas efektyviau veikti ir sutaupyti daug lėšų gali ir sveikatos apsaugos sektorius.

Yra daug sričių, kur sutaupyta lėšas būtų galima panaudoti: investuoti į verslą, mokslą, švietimą, padidinti mažiausiai apmokamų darbuotojų atlyginimus, pensijas ir t. t. Todėl gebėjimų saugoti ir prižiūrėti savo sveikatą išsiugdymas tegul būna kiekvieno iš mūsų idėja Lietuvai. Idėjos Lietuvai buvo siūlomos mūsų valstybės 100-čio proga, bet galima sakyti, kad ši akcija nepavyko – visai šaliai buvo išrinktos tik trys ne itin svarbios ir vertingos idėjos. Kiekviena šalies institucija ir netgi atskiri piliečiai bei šeimos galėtų kasmet prisiimti po tris idėjas Lietuvai pagal savo pajėgumą, jas įvykdyti ir už svarbesnes iš jų kasmet iki atsisakaiti iki Vasario 16 d. Tai galėtų būti nauja lietuviška tradicija ir, gal būt, ji būtų dar reikšmingesnė, negu Lietuvos himno giedojimas kasmet liepos 6 d.

Apibendrinant tai, kas buvo paminėta, galima pasakyti, kad norint mūsų šalyje ženkliai pagerinti piliečių sveikatos būklę, o tuo pačiu ir SGT rodiklius, reikės nemažai padirbėti višiem:

- ✓ piliečiams išsiugdyti sveiką ir fiziškai aktyvų gyvenimo būdą, išmokti teisingai ir sveikai maitintis palaikant tinkamą visų organizmui būtinų vitaminų, mineralų, ir kitų medžiagų balansą, mesti žalingus įpročius,
- ✓ visiems šalies ūkio sektoriams ženkliai ir kuo greičiau sumažinti aplinkos taršą, ir ypač šiltnaminių dujų išlakas į Žemės atmosferą,
- ✓ maisto pramonės darbuotojams reikia pagerinti maisto produktų kokybę, atsisakyti sveikatai kenksmingiausių produktų, ypač skirtų vaikams,
- ✓ energetikos įmonėms ir pastatams kuo greičiau pereiti prie švarių atsinaujinančiųjų energijos išteklių ir kuo mažiau teršti aplinką,
- ✓ transporto sektoriui kuo greičiau pereiti prie elektrinių ir kitų ekologiškai švarių bei energetiškai efektyvesnių transporto priemonių.

Kaip matome, darbo užteks visiems ir čia dar ne viskas paminėta.

NELAIMINGŲ ĮVYKIŲ PREVENCIJA

Visos mūsų pastangos ir pasiekimai siekiant sustiprinti savo sveikatą ir pagerinti darbingumą labai greitai gali nueiti niekais, jeigu pakankamai dėmesio neskirsime savo ir savo artimųjų saugumui. Lietuvoje kasmet labai daug mūsų piliečių žūsta gaisruose, keliuose, darbuose, vandens telkiniuose, namuose ir kitur. Šioje srityje mes taip pat atsiliegame nuo išsivysčiusių šalių ir turime stengtis pagerinti savo rodiklius artimiausiu laiku. Mūsų šaliai, kuri turi labai didelių demografinių problemų, kiekvienas žmogus yra labai svarbus. Todėl visada stenkimės griežtai laikytis visiems gerai žinomų taisyklių:

- ✓ visų eismo taisyklių keliuose (ypač nesėskime už vairo neblaivūs ir kitiems neleiskime, būkime labai atsargūs slidžiuose keliuose, visada pasirinkime saugų greitį, prisisekime saugos diržus, tamsiu paros metu neapšviestuose keliuose nešiokime atšvaitus);
- ✓ kur bedirbtume, laikykimės visų saugaus darbo taisyklių, nedirbkime būdami neblaivūs;
- ✓ būkime labai atsargūs su ugnimi, gamtinėmis ir kitomis sprogiomis dujomis, saugokimės, kad neprisikvėpuotumėte smalkių, niekada nepalikime be priežiūros degančios dujinės viryklės, krosnių,
- ✓ laikykimės visų elektroaugos ir žaibosaugos taisyklių, saugokime savo vaikus ir artimuosius;
- ✓ būkime atsargūs ir laikykimės visų saugumo taisyklių vandens telkiniuose, neikime į vandenį būdami neblaivūs, būkime labai atsargūs ir turėkime apsaugos priemonės poledinės žūklės metu.

LIGŲ GYDYMAS

Išanalizavę praktinę patirtį ir įvairius literatūros duomenis galime teigti, kad daug reikšmės ilgaamžiškumui turi lėtinės ligos, kurios dažnai yra būdingos pagyvenusiems žmonėms. Senėjimo greitį taip pat veikia ir gyvenimo būdas bei ląstelinis imunitetas. Nustatyta, kad žmogaus organizmui senstant, lėtėja medžiagų apykaita, keičiasi sugebėjimas reguliuoti išskvojiamą energiją ir su maistu gaunamų kalorijų pusiausvyrą.

Remiantis Rytų medicina ir filosofija, tikslingiau yra gydyti, harmonizuoti ir subalansuoti sveiką žmogų, kad jis sulauktų jam skirto amžiaus. Tuo tarpu Vakarų medicina rūpinasi daugiau žmogaus fizine sveikata ir naudoja analitinius-eksperimentinius nenatūralius gydymo metodus. Todėl apjungus šias abi medicinos sritis galėtume siekti fizinės ir dvasinės harmonijos. Pastaruoju metu Rytų medicinos specialistai ir kai kurie Europos ir pasaulio gydytojai ir mokslininkai priėjo bendros išvados, kad galimas visų specialistų bendradarbiavimas ir kad refleksoterapija, akupunktūra ir visa Rytų medicina, manualinė terapija, Tibeto medicina ir Vakarų medicina, homeopatija, fitoterapija plius aktyvus gyvenimo būdas gali duoti norimų rezultatų. Įvairių ligų gydymo metodika autoriaus yra aprašyta dviejose knygose lietuvių kalba [1, 10], o taip pat užsienio autorių knygose [21 – 23] bei autoriaus straipsniuose lietuvių ir rusų kalbomis [24 – 29].

AUTORIAUS PATARIMAI SIEKIANTIEMS ILGAAMŽIŠKUMO

Mokslininko ir Rytų medicinos daktaro, gydytojo patarimai

1. Pasirūpinkite, kad jūsų organizme netrūktų magnio. Magnio subalansavimas organizme mažina druskų atsidėjimą stubure ir sąnariuose.
2. Pasirūpinkite, kad jūsų organizmui netrūktų ir kitų jam gyvybiškai reikalingų medžiagų (vitaminų, mineralų, amino rūgščių, skaidulinių ir kitų medžiagų). Pasitarę su gydytoju, naudokite jums reikalingus maisto papildus.
3. Žinokite savo kraujo giminės persirgtas ligas per 2 kartas, nes šios informacijos gali prireikti, kad būtų galima sumažinti jums potencialiai pavojingų ligų pasireiškimo galimybes arba jų netgi visai išvengti.
4. Atsikratykite žalingų įpročių. Visi žalingi įpročiai skatina onkologinių ligų vystymąsi (pavyzdžiui, rūkymas, alkoholis, narkotikai, riebus maistas).
5. Norėdami mažiau sirgti, savo organizme palaikykite šarminę arba neutralią terpę.
6. Vartokite daugiau daržovių ir vaisių.
7. Neapkraukite organizmo nereikalingu maistu ir nepersivalgykite – skrandis irgi turi pailsėti.
8. Mankšta ir meditacija būtina kiekvieną dieną. Neužmirškite kasdien pamankštinti ir smulkiuosius sąnarius.
9. Valdykite savo emocijas, nes jos jums gali padaryti daugiausiai žalos.
10. Vadovaukitės principu „festina lente“ – skubėk lėtai (prieš priimdami sprendimą, užduokite sau klausimus „ar tai reikalinga“, ar tai malonu“, ar tai teisinga“).
11. Žinokite ir savo astrologinį žemėlapi, jeigu norite žinoti, kaip planuoti savo gyvenimą, nes viskas gamtoje vyksta dėsningai, kaip ir žmogaus organizme. Tai yra svarbu pagal Rytų mediciną,
12. Niekada nevartokite alkoholio ypač prieš miegą, geriau jo nevartoti netgi ir dienos metu. Dienos metu suvartotas alkoholis pirmiausia užblokuoja kepenis maisto virškinimui, kadangi vyksta organizmo detoksikacija. Tik po to virškinamas maistas.
13. Miegokite gerai išvėdintoje patalpoje 8–10 valandų, išjungę visus prietaisus, kurie dirgina klausą ir regą.
14. Venkite be būtino reikalo vartoti paracetamolį, antibiotikus ir kitus kenksmingus preparatus, kurie labai kenkia kepenims.
15. Gerkite pakankamai vandens, kad jo pakaktų organizmui valyti.
16. Stebėkite savo žarnyno veiklą.
17. Darykite gerus darbus.
18. Turėkite tik švarias mintis.
19. Neprisiauginkite per daug svorio, palaikykite jį normalų.
20. Tikrinkitės savo arterinį kraujo spaudimą ir pulsą.
21. Išmokite ir įpraskite du kartus metuose valyti savo organizmą.
22. Atsargiai vartokite žolines arbatas, kai vartojate šlapimą varančius vaistus.

23. Mažiau vartokite cukraus, druskos, baltų miltų produktų, baltų ryžių, ryžių trapučių, rūkytų produktų, padažų. Visai nevartokite ledų, kramtomosios gumos, gazuotų energinių gėrimų, sėlenų (jas galima vartoti įvairiuose patiekaluose, bet tik maltas).
24. Jeigu tik turite galimybę, kiek galima didesnę jūsų suvartojamų daržovių, vaisių, uogų ar paukščių dalį užsiauginkite savo darže, sodyboje ar kolektyviniame sode taisydami ekologinės žemdirbystės, sodininkystės ar paukštininkystės reikalavimus. Jeigu tokios galimybės neturite, tai stenkitės, kad kuo didesnę jūsų valgomų produktų dalis būtų ekologiški maisto produktai.
25. Labai sveika du kartus metuose prisilaikyti pasninko (pavyzdžiui, pavasarį ir rudens antroje pusėje).
26. Žinokite, kad jūsų organizmui yra būtinos ir naudingos įvairios vandens procedūros, pirtis, kontrastinis dušas, rytais apsiprausimas iki pusės šaltu vandeniu.
27. Nevalgykite šalto maisto, kad po to neprarastumėte energijos suvalgyto maisto pašildymui savo organizme (maisto virškinimas vyksta tik tuomet, kai maisto temperatūra apytiksliai yra lygi kūno temperatūrai).
28. Pasirinkite tokį gyvenimo būdą, kad kuo mažiau terštumėte aplinką, nes aplinkos tarša ir gera sveikata bei ilgaamžiškumas yra nesuderinami dalykai.
29. Turėkite valios šių principų prisilaikyti, jeigu norite pagerinti savo sveikatą. Žinokite, kad valios koeficientas šiuo atveju yra svarbesnis už intelekto koeficientą.
30. Žinokite, kad senatvė nėra liga, o tik sielos būseną (įvairiomis ligomis gali sirgti ne tik seni, bet ir jauni).

Svarbiausi principai siekiant ilgaamžiškumo

1. Maitindamiesi neapkraukite organizmo nereikalingu maistu.
2. Mityba turi būti kuo įvairesnė, reguliari, energiška subalansuota, pakankama ir saikinga, o vienu metu valgomi produktai tarpusavyje suderinti. Valgykite ramiai nusi-teikę, neskubėdami, gerai sukramtydami maistą. Patartina valgyti daug daržovių ir vaisių, mažai mėsos, atsisakyti konservų, perdirbtos mėsos, mažai cukraus ir druskos. Maistą rinkitės šviežią, natūralų, ekologišką ir be konservantų.
3. Kiekvieną dieną būtinai darykite jūsų pajėgumui pritaikytą saikingą mankštą ir medituokite.
4. Savalaikis ir visavertis miegas yra būtina sąlyga organizmui atsinaujinti.
5. Kiekvieną dieną gyvenkite ta diena, nes kitos tokios gali ir nebūti.

IŠVADOS

1. Daugeliui išsivysčiusių Vakarų šalių yra būdinga visuomenės senėjimo problema, kuri sukelia darbo jėgos trūkumo, pagyvenusių darbuotojų kvalifikacijos kėlimo ir kitų problemų. Ši problema yra aktuali ir Lietuvai.
2. Ilgaamžiškumas ir pagyvenusių žmonių darbingumo ir geros sveikatos palaikymas yra teigiamas reiškinys, kuris leidžia pagrįstai prailginti pensijinį amžių ir prisideda prie demografinių problemų sprendimo, nes ilgėjant gyvenimo trukmei, mažėja gyventojų mirtingumas. Tai yra itin aktualu Lietuvai, kur gyvena sparčiai nykstanti tauta.
3. Straipsnyje apžvelgti tokie svarbiausi ilgaamžiškumo ir geros sveikatos palaikymo garantai, kaip geros sveikatos palaikymo motyvacija, subalansuota ir visavertė mityba, organizmo valymas, fizinis aktyvumas, mankšta, visavertis pakankamos trukmės miegas bei poilsis, akupunktūros bei manualinės terapijos procedūros, begalinis tikėjimas tuo, ką darai, aprašytos ir kitos rekomenduojamos priemonės sveikatai gerinti. Norint pagerinti savo sveikatą, ilgiau gyventi ir ilgiau išlaikyti darbingumą, labai svarbu visais šiais garantais pasinaudoti.
4. Straipsnyje taip pat pateikta gana daug praktinių patarimų: svarbiausi subalansuotos mitybos principai, organizmo valymo būdai, kai kurių prieskonių, daržovių, vaisių, riešutų, vaistažolių ir maisto produktų gydomasis poveikis organizmui (4–12 lentelės), rekomenduojamas mankštos pratimų kompleksas (14 lentelė), sąrašas ant žmogaus kūno esančių biologiškai aktyvių taškų, kurių dirginimas adatomis duoda teigiamą poveikį sveikatai, ir kiti. Šie praktiniai patarimai gali būti naudingi žmonėms, kurie nori siekti ilgaamžiškumo ir geros sveikatos.

Senatvė nėra liga, ilgaamžis žmogus taip pat gali būti sveikas. Todėl keliaudami savo gyvenimo keliu tobulinkime savo gyvenimo būdą, protingai ir išmintingai išnaudokime tėvų ir Kūrėjo mums duotą laiką ir tuomet mūsų amžiaus branda, sveikata ir visas mūsų gyvenimas ilgai bus kokybiškas ir džiaugsmingas.

Su pagarba ir meile Jums ir Jūsų sveikatai, dr. Alfredas Zorys

Literatūra

1. Zorys A. In corpore sano. Sveikatos žemėlapis. Punkskas, leidykla „Aušra“, 2013. 446 p.
2. Alekna V., Čeremnych E., Čobotas M. ir kt. Vilniaus ilgaamžiai. Monografija. Vilnius, 2001. 219 p.
3. Singh S., Ernst E. Alternatyvioji medicina. Mitai ir tiesa. Alma littera. Vilnius, 2019. 415 p.
4. Zorys A. Įvairios etiologijos skausminių sindromų gydymas netradiciniais metodais. *LTMA mokslo darbai*, KU leidykla, nr. 6, 2011. P. 103–120.
5. Clayton P. R., Saga L., Eide O. Fish oil, polyphenols, and physical performance. *Sporto mokslas / Sport Science*, 2015, Nr. 4(82), p. 2–7 / No. 4(82), pp. 2–7, 2015. Available online: DOI: <http://dx.doi.org/10.15823/sm.2015.23> .
6. Clayton P. and Rowbotham J. How the Mid-Victorians Worked, Ate and Died. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2009, 6, p. 1235-1253. DOI: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph6031235> .
7. Bikuličienė I., Kaminskas A. Kontraversiškas požiūris į omega-6 riebalų rūgščių vartojimą. *Medicinos teorija ir praktika*. 2013, T.19 (nr. 4), 390-392 p.
8. Степанов А. А. Дыхание по Фролову. 150 лет деятельности жизни – это реально. Издательский дом Питер. 2005. 159 с.
9. Wong Kiew Kit. Šaolino vienuolių slaptas mokymas cigunas. *Obuolys*. UAB Media incognito. Kaunas, 2015. 350 p.
10. Zorys A. Praktinė akupunktūra. Kaunas, leidykla „Spindulys“, 1994. 554 p.
11. Rollins. The 6th Extinction: a Sigma Force novel. First edition. 1961. 272 p.
12. Lelieveld J., Klingmüller K., Pozzer A., Pöschl U., Fnais M., Daiber A., Münzel T. Cardiovascular disease burden from ambient air pollution in Europe reassessed using novel hazard ratio functions, *European Heart Journal*, ehz135, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehz135>
13. Lelieveld J., Evans J.S., Fnais M., Giannadaki D., Pozzer A. The contribution of outdoor air pollution sources to premature mortality on a global scale. *Nature* 2015; 525:367–371.
14. V. Adomavičius, Valickas J., Petrauskas G., Pušinaitis L. Concept of RES-based microgrid for apartment building. The 11th International Conference on *Intelligent Technologies in Logistics and Mechatronics Systems (ITMS'2016)*. Panevėžys, Lithuania; 28–29 April, 2016. Medimond Publishing Company, 2016. P. 1–6. Available online: https://www.researchgate.net/publication/309430727_Concept_of_RES-based_microgrid_for_apartment_building
15. Adomavičius, V.; Kaminickas, M. Analysis of PV power future development possibilities. *Energetika*. T. 60, nr. 4, 2014. P. 233–248. Available online: https://www.researchgate.net/publication/271836686_Analysis_of_PV_power_future_development_possibilities
16. Adomavičius V., Pušinaitis L., Kaminickas M. Elektros energijos kaupimo priemonių šiuolaikinė būklė ir plėtros perspektyvos. Publikuotas pasauliniame mokslo darbų tinkle *ResearchGate*, 2016 m. kovo 8 d. 22 p. Prieiga internete: https://www.researchgate.net/publication/303315906_Elektros_energijos_kaupimo_priemoniu_siuolaikine_bukle_ir_pletros_perspektyvos
17. Adomavičius V., Masiokas S. Revoliuciniai pokyčiai transporte / Revolutionary changes in the global transport sector. Pranešimas Kauno Rotary klube. 2017 m. gruodžio 27 d.

18. Stankaitytė I. *N kaimo bendruomenės interaktyvaus sveikatos raštingumo tobulinimo programos poreikio įvertinimas*. Magistrinio darbo tezės. Vadovas doc. dr. V. Šveikauskas. Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Medicinos akademijos Visuomenės sveikatos fakultetas. Kaunas, 2016. 82 p.
19. Šveikauskas V. *Sveikatos ugdymas mokykloje. Problema pagrįstos mokymosi sistemos taikymas*. Šiauliai: Titnagas, 2014.
20. Našlėnė Ž., Gurevičius R. *Suaugusiųjų sveiko gyvenimo trukmė Lietuvoje 2012–2014 m. Visuomenės sveikata*. 2016/4(75). P. 31–37.
21. Молостов В. Д. *Иглотерапия*. Ростов на Дону, 2000. 473 p.
22. Stux G., Pomeranz B. *Akupunktur*. Berlin-Heidelberg-New York-Tokyo, Springer, 1986. 338 s.
23. König D., Wankura I. *Praxis und theorie die neuen chinisich akupunktur*. Wien-München-Bern, W. Maudrich, 1995. 380 s.
24. Zorys A., Zorienė D. *Netradiciniai gydymo metodai esant padidintam kūno masės indeksui*. *LTMA mokslo darbai*, KU leidykla, nr. 5, 2007. P.77–90.
25. Zorys A., Zorienė D. *Ligonių, sergančių degeneraciniais-distrofiniais stuburo susirgimais, reabilitacija taikant įvairius refleksoterapinius metodus kartu su antioksidantais*. *LTMA mokslo darbai*, KU leidykla, nr. 4, 2007. P. 101–105.
26. Zorys A., Zorienė D. *Stuburo susirgimų ir paūmėjimų profilaktika*. *LTMA mokslo darbai*, KU leidykla, nr. 4, 2007. P. 95–100.
27. Зорис А., Зорене Д. *Применение современных модифицированных рефлексотерапевтических методов для лечения больных остеохондрозом позвоночника*. *LTMA mokslo darbai*, KU leidykla, nr. 4, 2007. P. 107–118.
28. Zorys A. *Rytų ir Vakarų medicina apie širdies ir kraujagyslių ligas*. *LTMA mokslo darbai*, KU leidykla, nr. 7, 2012. P. 121–135.
29. Zorys A. *Ilgaamžiškumas ir sveikata*. *LTMA mokslo darbai*, KU leidykla, nr. 8, 2018. P. 103–120.

Alfredas Zorys

THE ART OF LIVING LONG AND BEING HEALTHY

Summary

The book provides information on the issue of good health and longevity of life, what is currently highly relevant to the demographic problems in advanced countries. In resolving this issue, the book describes guarantors of good health in old age, which have to be used in order to achieve the longevity and fitness to work in elder age: good health motivation, balanced nutrition, body cleansing, physical activity, exercises, breathing exercises, meditation, a proper sleep and rest, and other measures for keeping the quality of life high even in old age. Longevity of life and the maintenance of working capacity and good health for the elderly together with lifelong learning are, in principle, a positive phenomenon that allows a reasonable lengthening of the retirement age and contributes to the resolution of demographic problems.

The following key guarantors of longevity and good health are reviewed in this book: motivation for good health, balanced diet, body care, physical activity, exercise, full-time enough sleep and rest, procedures for acupuncture and manual therapy, non-reliance on what do others.

This book also contains quite a few practical tips: the most important principles of a balanced diet, ways to cleanse the body, recommended training exercises, a list of biologically active points on the human body, whose irritation with needles has a positive effect on health and some other tips. These practical tips could be useful to anyone who would like to achieve longevity of life and good health.

EPILOGAS

Pamažu stiprėjantį ketinimą parašyti šią mažos apimties knygą, skirtą kasdieniam naudojimui, puoselėjau daugiau negu 30 metų, tačiau savo sumanymą įgyvendinau tik nuoširdžių bičiulių, kolegų, artimųjų drąšinamas. Šią knygą padėjo išleisti daugelis žmonių: Julius Jagminas, kuris kantriai suvedinėjo į kompiuterį knygos apmatius, sudarė lenteles, eskizus ir paveikslėlius. Reiklus redaktorius Sigitas Birgelis davė daug naudingų patarimų, siekė, kad tekstas būtų kuo aiškesnis ir suprantamesnis ir tuo stiprino viltį, kad knyga gali virsti tikrove. Atskirai dėkoju p. Boženai Bobinienei už jos nuoširdumą ir profesionalumą.

Nuoširdžiai dėkoju visiems, tiesiogiai ar netiesiogiai prisidėjusiems prie knygos pasirodymo, o skaitytojams linkiu kiek galima daugiau pasinaudoti knygoje pateiktomis rekomendacijomis ir sulaukti garbingo amžiaus kiek įmanoma sveikesniems. Prisiminkime: biologijos ir medicinos srities mokslininkai apskaičiavo, kad mums priklauso apie 150 metų Dievo ir Tėvų duoto gyvenimo, tad bandykime tuos metus pasiimti. Juk žmogų sendina ne metai, o gyvenimo būdas.

Prisiminkime, kad sveikata nėra duota vieną kartą ir visam gyvenimui kaip pastovus ir nekintamas dalykas. Savo sveikata žmogus turi nuolat rūpintis, ją stebėti ir saugoti per visą savo gyvenimą.

Būčiau labai dėkingas už Jūsų atsiliepimus apie šią knygą. Jais galėčiau pasinaudoti ruošdamas antrąją knygos laidą.

Savo atsiliepimus galite man rašyti šiuo adresu: alfredaszorys@gmail.com

APIE AUTORIŲ



LTMA akademikas, biomedicinos m. dr., gyd. Alfredas Zorys

Alfredas Zorys gimė Telšių mieste. Nuo 1968 m. gyvena Kaune. 1975 m. baigė Kauno medicinos institutą, įgydamas gydytojo specialybę. 1979 m. jam buvo suteikta II-oji gydytojo-terapeuto kvalifikacija. Nuo 1975 iki 1991 m. dirbo įvairiose Lietuvos gydymo įstaigose gydytojo klinicisto ir administratoriaus pareigose. 1991 m. A. Zorys įsteigė refleksoterapijos-akupunktūros kliniką, kuri veikė iki 2015 m. Per šį laikotarpį buvo pravesta gydomųjų-profilaktinių ir mokslinių praktinių konferencijų bei konsultacijų daugiau kaip 10-čiai tūkstančių pacientų ir klausytojų. Mokslinius-praktinius darbus bei paskaitas pagal autorines sutartis jis daug metų praveda ir kai kuriose užsienio valstybėse: Lenkijoje, Vokietijoje, Rusijoje, Latvijoje, Estijoje ir kitose.

Dr. A. Zorys sistemingai kėlė kvalifikaciją įvairiose užsienio šalyse. 1987 m. dirbo ir tobulinosi Maskvos centriname refleksoterapijos mokslinio tyrimo institute. 1993–1995 m. laikotarpyje jis baigė pilną profesoriaus Pak Dže-Vu Su-Džok Pietų Korėjos universiteto kursą. 1994 m. jam suteikta I-oji gydytojo refleksoterapeuto kategorija, o 1995 m. – aukščiausioji gydytojo refleksoterapeuto-akupunktūrininko kategorija.

2001 m. lapkričio 21 d. Rusijos Federacijos reabilitacinės medicinos mokslinio tyrimo centre A. Zorys apgynė medicinos mokslų kandidato disertaciją, kuri pagal mūsų mokslinių laipsnių sistemą atitinka medicinos mokslų daktaro laipsnį. 2005 m. lapkričio 5 d. A. Zorys apgynė medicinos mokslų daktaro disertaciją ir jam buvo suteiktas medicinos mokslų daktaro laipsnis (atitinka mūsų habil. mokslų daktaro laipsnį). 2005 m. nostrifikuotas dr. A. Zorys medicinos mokslų kandidato laipsnis ir jam suteiktas biomedicinos mokslų daktaro laipsnis. Nuo 2007 m. dr. A. Zorys yra Lietuvos taikomųjų mokslų akademijos (LTMA) narys. 2008 m. gruodžio 12 d. jam suteiktas LTMA akademiko vardas. Dr. Zorys yra parengęs ir išleidęs keletą knygų, monografijų bei „Sveiko gyvenimo žinyną“, daug mokslinių straipsnių ir kitų publikacijų refleksoterapijos srityje. 2004 m. kartu su bendraautoriumi J. Raistenskiu išleido monografiją „Praktinė akupunktūra“. Baigiamas rengti spaudai „Akupunktūrinių fiziologiškai aktyvių taškų (BAT) atlasas“ 5 kalbomis, rengiama spaudai monografija apie įvairios etiologijos skausminių sindromų gydymą. Viso šalies ir užsienio mokslo žurnaluose bei konferencijų mokslo darbuose dr. A. Zorys paskelbė per 60 straipsnių ir kitų mokslinių darbų.

Dr. A. Zorys yra Kauno trečio amžiaus universiteto lektorius, Lietuvos ir kelių tarptautinių akupunktūros, manualinės terapijos ir tradicinės medicinos gydytojų asociacijų narys. Jis ir toliau ketina tęsti bei plėtoti tyrimus refleksoterapijos-akupunktūros ir senovės Rytų medicinos srityse. Tuo tikslu buvo parengti įstatai įsteigti Refleksoterapijos mokslinio tyrimo institutą prie Lietuvos taikomųjų mokslų akademijos.

Dr. A. Zorys turi sūnų Vytautą ir dukraitę Barborą. Visą gyvenimą kultivavo įvairias sporto šakas, ypač alpinizmą. 1973 m. jam buvo suteiktas alpinizmo sporto meistro vardas. Jis ir toliau domisi kalnais, fotografija, daug keliauja ir aktyviai dalyvauja visuomeniniame gyvenime, ruošia nuotraukas įvairioms parodoms kalnų tematika.

Suprantu fizinį ir dvasinį skausmą, galiu jį dalinai valdyti, įvairiai interpretuoti, nes Kūrėjas davė jėgų šioms savybėms pasireikšti.

Pavasaris nuostabus, ledas ir sniegas ištirpo, visur žaliuoja, parskrido varnėnai, gandrai ir kiti paukščiai. Gimiau pavasarį, Kūrėjas man suteikė laimę ir džiaugsmą suprasti gamtos ir žmogaus harmoniją. Ateina mintys apie kalnus, jų didybę, norisi į juos grįžti, kadangi save galiu vadinti alpinistu veteranu. Mano ir darbo, ir alpinizmo stažas viršija 30 metų. Įkopta į 51 viršūnę, pabūta Everesto bazinėje stovykloje, 2017 m. įkopta į Olimpo viršūnę Graikijoje. Parengta ne viena foto paroda kalnų tematika, baigiama rašyti knyga. Kalnai užburia, žavi ir traukia, tikiuosi ten dar pabūti.

Gyvenimas nuostabus, gyventi verta. Norą gyventi ir džiaugtis gyvenimu gali sumažinti tik sveikatos pablogėjimas. Todėl linkiu visiems skaitytojams visada rūpintis savo sveikata, stengtis ją gerinti, išlaikyti darbingumą, veiklumą, gerą gyvenimo kokybę ir norą gyventi per ilgus dešimtmečius. Tai yra įmanoma ir tai yra pasiekama daugeliui iš jūsų. Jums tereikia tik išsiugdyti sveiką gyvenimo būdą ir pasirūpinti, kad jūsų organizmui netrūktų visų jam reikalingų medžiagų. Kad savo tikslą pasiektumėte, tai:

- motyvuokite save saugoti sveikatą,
- sveikatai saugoti ugdykite stiprią valią,
- valdykite savo emocijas, venkite stresų,
- palaikykite gerą fizinę ir dvasinę energiją,
- gerų rezultatų pasieksite tik tada, jeigu šių patarimų prisilaikysite be išimties.

Sėkmės Jums linki gyd. Alfredas Zorys

MENAS GYVENTI
ILGAI IR SVEIKAI

Autorius
Alfredas ZORYS

Knygą recenzavo
Prof. med. m. dr. *Antanas NORKUS*

Redaktorius
Sigitas Birgelis

Techninė redakcija, viršelis
Božena Bobinienė

Tiražas 1000 egz.

© Alfredas Zorys, 2019
© Punksko „Aušros“ leidykla, 2019

ISBN XXX-XX-XXXXXX-XX-X

Išleido, maketavo ir spausdino Punksko „Aušros“ leidykla
16-515 Punks, ul. A. Mickiewicza 23, www.punkskas.pl
El. p. info@punkskas.pl