

książka twórcy profilu



JULIAN SOBIECH

JAK DOŻYĆ SETKI

**najprostsza i najskuteczniejsza
instrukcja obsługi zdrowia**



[fragment książki](#)

WSTĘP

Jak dożyć setki

Jak dożyć setki? Można by zapytać: po co w ogóle jej dożywać? Cóż, powodów są miliony, a każda i każdy z nas ma pewnie własny. Jedni chcą jak najdłużej cieszyć się dorastającymi wnukami i prawnukami, inni – chodzić na ryby, grzyby albo na kawę z przyjaciółkami. Jedni będą do końca pracować w pocie czoła, by zostawić po sobie wiekopomne dzieła albo pomagać osobom w potrzebie, inni – leżeć w trawie i liczyć chmury. Z pewnością są też wśród was osoby, którym wcale nie marzy się osiągnięcie tak sędziwego wieku. Szanuję to – weźcie jednak pod uwagę, że pewnego dnia możecie zmienić zdanie. I że warto się na to przygotować.

W tej książce **interesować nas będą nie powody, lecz metody – sposoby na to, by jak najbardziej przedłużyć życie w możliwie najlepszej kondycji.** To praktyczny poradnik – znajdziesz tu kompleksowe omówienie tych spośród czynników decydujących o naszym zdrowiu, na które mamy wpływ. Nieważne, ile masz lat – nigdy nie jest za późno, by zmienić w swej codzienności coś, co zwiększy twoje szanse na długie życie w świetnej formie. Owszem, nie każdy otrzymał w spadku geny (niemalże) gwarantujące długowieczność. Ma to jednak trzeciorzędne znaczenie – istnieje mnóstwo sposobów, by oddziaływać na swoje zdrowie i całe ciało. Ba, **jesteśmy w stanie**

wpływać nawet na działanie genów – zwłaszcza tych, które wydłużają życie! Można porównać je do dysku komputera, a nasze wybory i nawyki – do zainstalowanych na nim aplikacji. Niektóre programy otrzymujemy w pakiecie startowym i nie da się ich wyłączyć, ale większość wybieramy sami. Dzięki temu w naturalny i bezpieczny sposób potrafimy podkręcić funkcjonowanie naszego organizmu – sprawić, że wolniej się zużywa, pracuje dużo sprawniej i o wiele dłużej. **Czasu nie da się wprawdzie zatrzymać, ale można spowolnić jego bieg. Właśnie o tym jest ta książka.**

Wiem, że wizja długiego życia nasuwa wielu z nas niezbyt przyjemne skojarzenia związane ze starością. Boimy się samotności albo tego, że będziemy niesamodzielnymi i skazani na pomoc innych. Tymczasem badania społeczne wykazują, że **druga połowa życia jest znacznie lepsza i przyjemniejsza, niż wydaje się nam w młodości. Coraz mniej wówczas musimy, a więcej możemy.** Priorytety powoli przesuwają się z pogoni za osiągnięciami na rzecz odpoczynku i cieszenia się życiem. Nawet z naszą formą jest lepiej, niż moglibyśmy przypuszczać. Średnie trwanie życia w zdrowiu – nie mylić ze średnią długością życia – wynosi w Polsce około 60 lat. Oznacza to, statystycznie rzecz biorąc, że przez znaczną większość czasu, jaki spędzamy na ziemi, nie dotykają nas poważne choroby. Co więcej, współczesne pokolenia mają spore szanse, by wydłużyć ten okres o 10, a nawet 20 lat. Wiemy coraz więcej, a medycyna rozwija się bardzo szybko – to daje nam nadzieję na dożycie w zdrowiu jeśli nie setki, to przynajmniej osiemdziesiątki. Trzeba się jednak do tego trochę przyłożyć.

Kiedy studiowałem fizjoterapię, spotykałem się często z pacjentami w podeszłym wieku. Nie miałem zbyt dużej konkurencji – mało kto interesował się losem starszych osób. Większość moich koleżanek i kolegów zamierzała pracować z dziećmi albo ze sportowcami czy naprawiać kręgosłupy. Gdy w planie pojawiły się zajęcia z geriatrici, kręcili nosami. Mimo że studiowaliśmy na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym, a większość

kursów stała na naprawdę wysokim poziomie, na pierwszy wykład z całego rocznika – było nas około setki – przyszły... trzy osoby! Na drugim i trzecim siedziałem sam, a kolejne już się nie odbyły. Z jednej strony, rozumiem, że ludzie mogą pasjonować inne rzeczy i specjalizacje. Nie ma nic gorszego niż medyk, który pracuje jak za karę, dlatego to świetnie, gdy ktoś podąża ścieżką zgodną z własnymi zainteresowaniami.

Z drugiej strony, dziwiło mnie, że tak mało moich kolegów i koleżanek myśli długofalowo. **Fizjoterapia – szczególnie wsparta dietetyką – daje wszechstronną wiedzę i genialne narzędzia**, by przedłużyć żywotność aparatu ruchu o lata, a nawet całe dekady. Jeśli nie ulegniemy wypadkowi lub nie dopadnie nas przypadkowa choroba, możemy sami wydłużyć okres swojej sprawności co najmniej do osiemdziesiątki. **Geriatrya to nie tylko „nauka o starości” – wyjaśnia też, co robić, by jak najdłużej pozostać jak najzdrowszym i sprawnym.** Leczyłem pacjentów, którzy mieli nawet po 90 lat, a żyli samodzielnie: sami sprząтали, robili zakupy, gotowali, prowadzili życie towarzyskie, nawet się wkurzali na politykę. Coś pięknego – mieć w tym wieku taką pasję, energię i chęć do życia! Jest to jednak możliwe jedynie w wypadku, gdy możemy się sprawnie poruszać i nie zależymy całkowicie od pomocy innych.

Część z nas będzie żyć długo i zachowa sprawność bez względu na styl życia. Część odejdzie młodo, nawet jeśli będzie żyć zdrowo. Jednak **w przypadku zdecydowanej większości z nas to, jak długo będziemy żyć, zależy głównie od nas samych.** Nikt zresztą zawczasu nie wie, w której grupie się znajdzie – dlatego warto żyć tak, jak gdyby wszystko było w naszych rękach. Tym bardziej że osoba niedbająca o zdrowie zaciąga kredyt u siebie samej z przyszłości – i prędzej czy później będzie musiała go spłacić. Jeśli jednak damy z siebie choć trochę, zyskamy podwójnie – i teraz, i na stare lata będzie nam się żyło łatwiej i przyjemniej. Pamiętajmy też, że medycyna rozwija się bardzo szybko. Istnieje wysokie prawdopodobieństwo, że **wiele**

nieuleczalnych dziś chorób zostanie wkrótce poskromionych. Pojawia się nowe metody leczenia, które będą przełomem na miarę wynalezienia szczepień czy antybiotyków. **Warto postarać się żyć jak najdłużej, by doczekać takich czasów.**

W swojej pracy zawsze opieram się na wiedzy medycznej i badaniach z różnych dziedzin. Bardzo mocno **wierzę w naukę i medycynę opierającą się na dowodach**, czyli tzw. *evidence-based medicine*. W książce tej nie znajdziesz jednak hermetycznego języka, jakim posługują się akademicy. Wszystkie omawiane zagadnienia, łącznie z badaniami naukowymi, omawiam tak, by bez trudu mógł je zrozumieć absolutnie każdy – nawet osoba, która styka się z tymi zagadnieniami po raz pierwszy. **W książce nie ma też uniwersalnych, magicznych przepisów**, choćby na idealną dietę. Uważam, że coś takiego po prostu nie istnieje, a **do setki wiodą różne drogi**. Opisałem ich wiele i wierzę, że każdy znajdzie wśród nich coś dla siebie. Skupiam się na tym, na co mamy wpływ, przede wszystkim na codziennych aktywnościach, które są absolutnie najważniejsze. **Każda pozytywna zmiana ma znaczenie – nawet najdrobniejsza.**

Moją odpowiedź na tytułowe pytanie można streścić w czterech słowach: IŚĆ, JEŚĆ, SPACĆ, DBAĆ. Tak też nazywają się cztery główne części książki. W **IŚĆ** omówimy rolę aktywności fizycznej i ćwiczeń, skupiając się przede wszystkim na najzwyklejszym w świecie... spacerowaniu. **JEŚĆ** to nie zestaw przepisów, ale kompleksowy przegląd składników naszej diety – białek, węglowodanów, tłuszczów i mikroelementów – oraz podpowieź, jak zbilansować je z myślą o starości w dobrej formie. **SPACĆ** dotyczy niemal jednej trzeciej naszego życia, przez którą na pozór nie robimy nic. Ma ona jednak kolosalny wpływ na pozostałe dwie trzecie – zastanowimy się więc, jak zapewnić sobie odpowiednie warunki do nocnej regeneracji. **DBAĆ** poświęcam zaś profilaktyce w najszerszym tego słowa znaczeniu: od zatroszczenia się o własną głowę i zdrowie psychiczne, przez przypomnienie

o regularnym i wszechstronnym wypoczynku, po listę zalecanych badań okresowych. Całość poprzedzam rozdziałem o genach. Dowiemy się z niego, jakie mamy pole manewru w naszych staraniach o dożycie setki w jak najlepszej formie. A po co to robić? Na to pytanie musicie sobie odpowiedzieć sami. Wierzę, że macie – lub znajdziecie – naprawdę ważne i dobre powody.

Przeczytaj [więcej](#) o książce:



Sprawdź nasze [NOWOŚCI](#)
Zapraszamy na wielkalitera.pl

