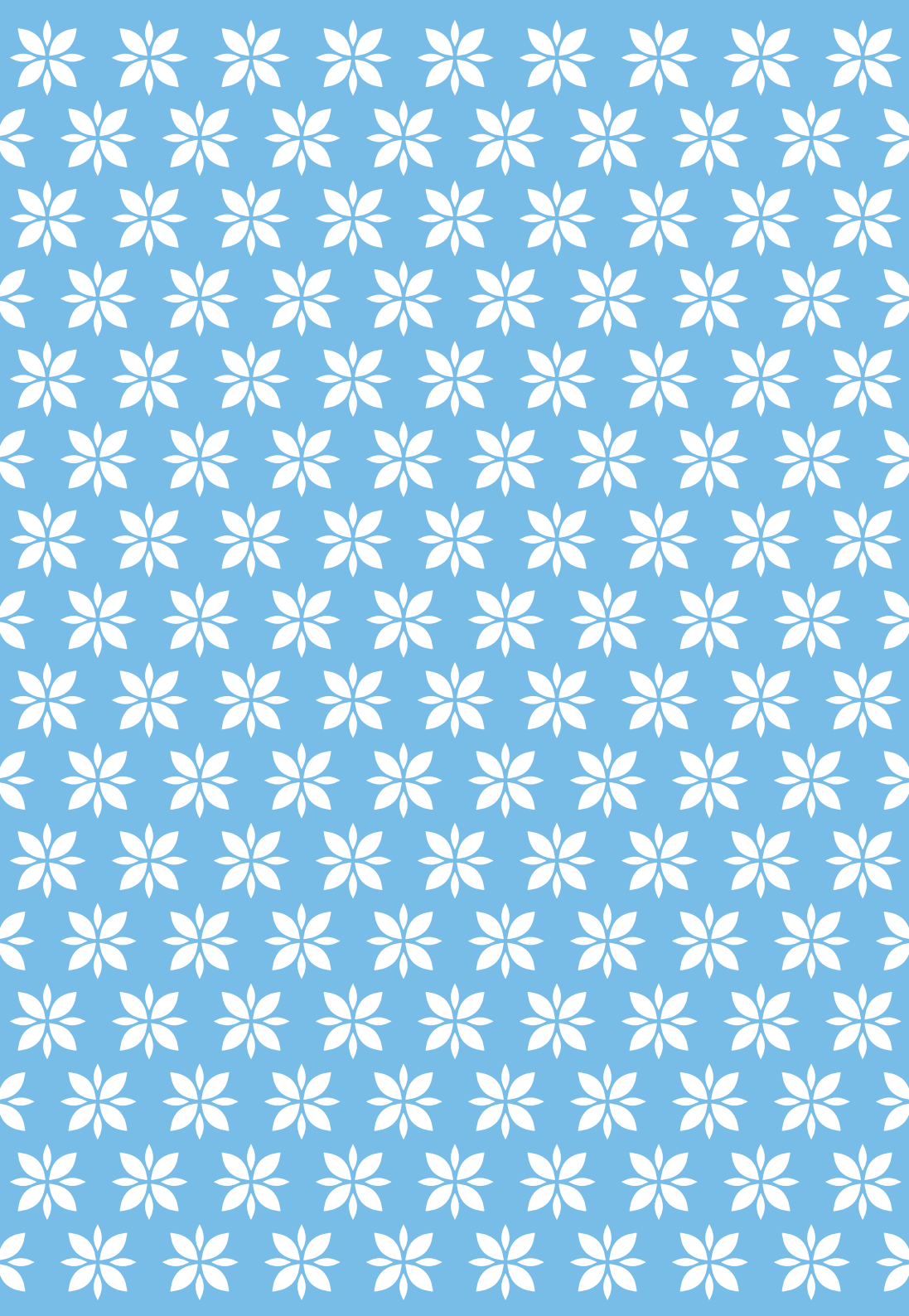


**Jūties labāk
un dzīvo
10 gadus ilgāk**



BERTILS MARKLUNDS

10 Jūties labāk
un dzīvo
10 gadus ilgāk

PADOMI



ZVAIGZNE ABC

615.85 (035)
Ma 319

Bertil Marklund
10 TIPS – MÅ BÄTTRE OCH LEV 10 ÅR LÄNGRE

Copyright © Bertil Marklund 2016
© Olle Kirchneier autora foto
Published by agreement with Ahlander Agency

Ilzes Isakas vāka dizains

No zviedru valodas tulkojusi *Inga Grezmane*

Bertils Marklunds
10 PADOMI

Jūties labāk un dzīvo 10 gadus ilgāk

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja VIJA KILBLOKA
Projekta vadītāja *Meldra Āboliņa*
Redaktore *Zane Senkova*

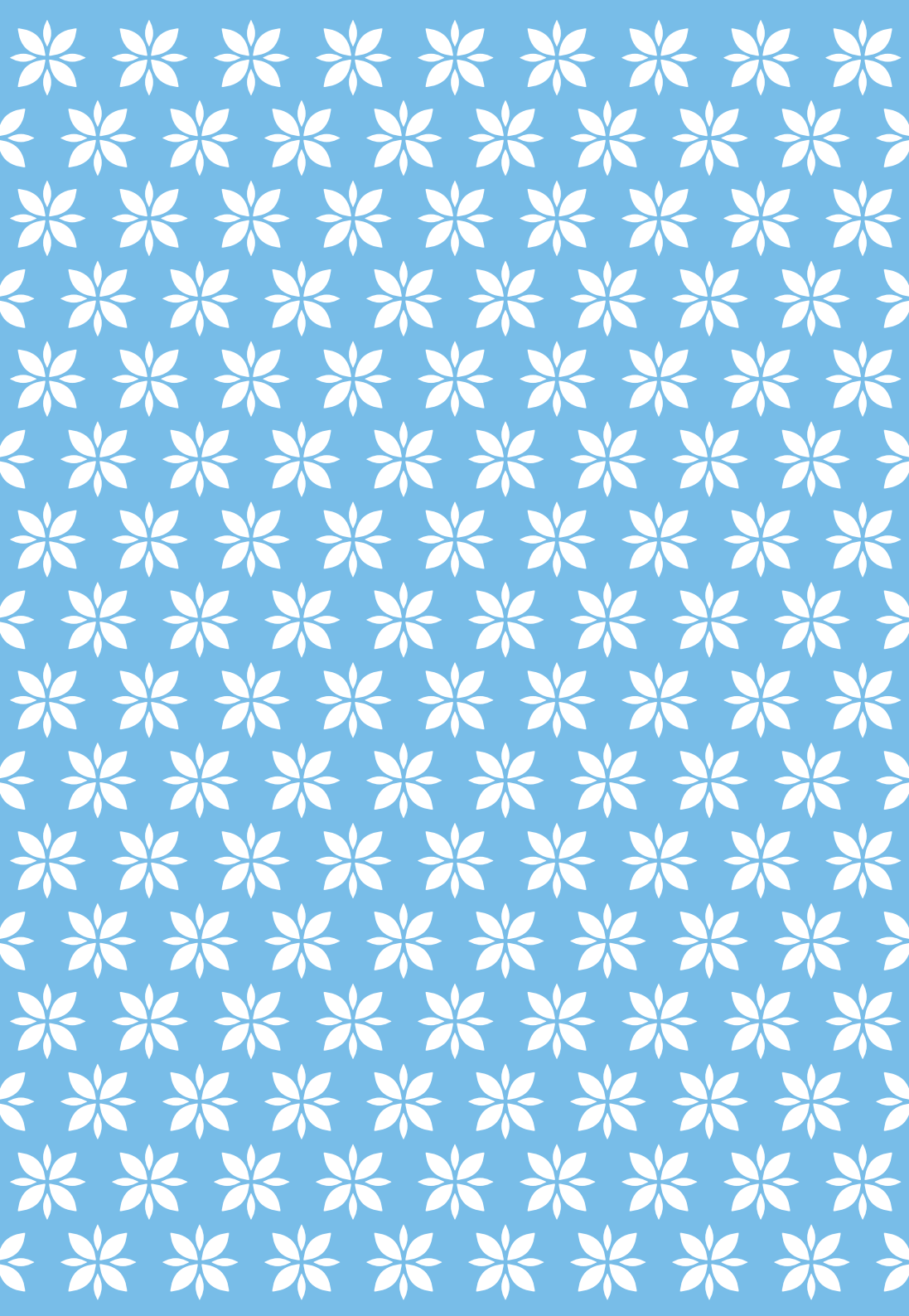
Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra ielā 6,
Rīgā, LV-1010. Red. nr. R-327.
Jelgavas tipogrāfija

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.¹ pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Tulkojums, Inga Grezmane, 2017
© Izdevums, literārā apdare un mākslinieciskais noformējums,
Apgāds Zvaigzne ABC, 2017
ISBN 978-9934-0-6896-6

Saturs

Ievads.....	7
Kas ietekmē mūža garumu?.....	13
1. padoms. Vingrojumu nozīmīgums jeb kustības.....	23
2. padoms. Atrodi laiku atpūtai.....	35
3. padoms. Miegš dod spēku.....	45
4. padoms. Sauļojies ar mēru.....	53
5. padoms. Ēd veselīgi.....	61
6. padoms. Izvēlies pareizo dzērienu.....	83
7. padoms. Kontrolē savu svaru.....	93
8. padoms. Mutes veselība nodrošina vispārējo veselību ..	105
9. padoms. Esi optimists.....	111
10. padoms. Mēs esam vajadzīgi cits citam.....	119
Sāc jau šodien!.....	127
Fakti un atsauces.....	129
Pateicība.....	135



Ievads

Esmu daudz prātojis, kā vajadzētu dzīvot, lai šeit, uz Zemes, pavadītu pēc iespējas vairāk laika. Abi mani vecāki bija pakļauti vairākiem riska faktoriem un diemžēl šķīrās no dzīves pārāk ātri. Tas satrauca mani. Vai no viņiem pārmantotie gēni varētu negatīvi ietekmēt arī manu veselību un dzīves ilgumu? Tāpēc nolēmu rūpīgi izpētīt, kas man būtu jādara, lai es dzīvotu tik ilgi, cik vien iespējams.

Esmu primārās veselības aprūpes ārsts, un gadu gaitā man ir bijuši neskaitāmi pacienti. Kā ārstam un zinātniekam man bija visa nepieciešamā informācija, un, protams, laika gaitā esmu uzkrājis noteiktas zināšanas. Medicīnā liela uzmanība tiek pievērsta riska faktoriem, kas izraisa slimības un ir pāragras nāves cēloņi. Taču es gribēju domāt citādi, tāpēc arvien vairāk aizrāvos ar preventīvo perspektīvu, tas ir, kā ar nelieliem līdzekļiem stiprināt veselību, nevis fokusēties vienīgi uz slimībām un nāvi. Vairs nepētīju riska faktoros, bet gan analizēju metodes, kā saglabāt un uzlabot veselību, izmantojot dažādu informāciju, lai noskaidrotu, kāpēc vienai daļai personu ir ļoti laba veselība un viņi dzīvo ilgu mūžu.

Veicot pētījumus, atradu to, ko meklēju, – kā var saglabāt labu veselību un dzīvot ilgāk. Izrādījās, ka tikai 25 procentus no dzīves ilguma nosaka ģenētika, bet pārējos 75 procentus – dzīvesveids. Dažādos pētījumos šie skaitļi nedaudz atšķiras, taču pilnīgi visi dati norāda uz to, ka dzīvesveids ir izšķirošais

faktors. Tā bija nosacīti jauna informācija, un es ar lielu prieku konstatēju, ka varu ietekmēt savas dzīves ilgumu, nevis paļauties uz gēniem. Varu izvēlēties, kāds būs mans dzīvesveids, līdz ar to ietekmēt arī savu veselību. Turklāt ieguvums ir tik fantastisks – papildus desmit (un varbūt pat vairāk) veselīgi mūža gadi. Es pats pieņemu lēmumu, kā vēlos vai nevēlos novecot.

Zināšanas par dzīvesveidu, kas palīdz nodzīvot veselīgu un ilgu mūžu, tagad vēlos nodot arī tev, lasītāj, kam ir radusies vēlme veicināt un stiprināt savu veselību, aizkavējot slimību rašanos un novecošanu. Patiešām ceru, ka gūsi prieku no šīs grāmatas, kuru var uzskatīt par īsu rokasgrāmatu gara mūža nodrošināšanai.

Kāpēc nepieciešama jauna pašpalīdzības grāmata?

Jau patlaban ir pieejams liels skaits pašpalīdzības grāmatu gan par dažādiem veselības jautājumiem, gan vēlamajām dzīvesveida pārmaiņām, gan par to, kā rīkoties, lai justos labāk. Parasti cilvēks nopērk vienu 300–400 lappušu biezu vai pat vēl biezāku grāmatu par problēmām, kuras vēlētos atrisināt. Ja ambīcijas ir gana lielas, varbūt dažu nedēļu laikā viņš šo grāmatu arī izlasa. Saturs ir labs, padomu daudz, bet diemžēl pastāv risks, ka, tuvojoties grāmatas beigām, lasītājs ir pārguris un pārsātināts ar zināšanām. Padomu ir tik daudz, un tie ir tik aptveroši, ka nepieciešams atvilkt elpu, pirms jaunās pārmaiņas ieviest praksē.

Vārdos paustais ievērojami atšķiras no rīcības. Un tā ir galvenā problēma.

Visticamāk, ka tiks realizētas tās pārmaiņas, kuras iespējams nekavējoties īstenot, vislabāk tajā pašā vai vismaz nākamajā dienā. Ja ir nepieciešams sakopot spēkus, lai sāktu mainīt

dzīvi nākamajā nedēļā vai mēnesī, tad pastāv ļoti liels risks, ka nekādu pārmaiņu nebūs. Varbūt pēc kāda laika tiks nopirkta nākamā pašpalīdzības grāmata, cerot uzzināt kaut ko vieglāk realizējamu.

Taču šī grāmata ir citāda, un es pastāstīšu, kāpēc.

Cits fokuss

Svarīgākais ir saņemt atbildi uz jautājumu, *kāpēc* dzīvesveids būtu jāmaina. Ja sapratīsi, ka pastāv iespēja nodzīvot desmit gadus ilgāk un veselīgāk, iespējams, motivācija mainīt dzīvesveidu būtiski pieaugs. Lielākā daļa cilvēku patiešām grib nodzīvot ilgāku un veselīgāku mūžu, tāpēc šī grāmata galvenokārt sniedz padomus, kā to izdarīt.

Grāmata pamatojas uz ekspertu atzinumiem

Visi fakti un padomi grāmatā balstās uz pieredzi un zināšanām, kuras iegūtas gadu gaitā, gan veicot ārsta pienākumus primārajā veselības aprūpē, gan pētot vispārējās medicīnas un tautas veselības jautājumus. Grāmatā atrodami fakti ir iegūti gan speciālajā literatūrā, gan arī citos ar veselību saistītos darbos, kā arī sarunās ar veselības jomas profesionāļiem.

Jauna informācija par iekaisumiem

Grāmatā aprakstīts arī aizraujošs pētījums, kas atklāj, ka iekaisumi, kuri veidojas mūsu organismā, nopietni apdraud veselību. Kā tie rodas, kādas ir to sekas un kā mēs varam stiprināt sevi, lai pretotos iekaisumiem, – šie jautājumi kā vadlīnija vijas cauri visai grāmatai.

Veselību veicinoši pasākumi un slimību profilakse

Šī grāmata balstās uz diviem principiem. Tā sniedz priekšlikumus gan par veselību veicinošiem pasākumiem, kurus vari realizēt, lai uzlabotu pašsajūtu, gan arī par tādiem, kuru rezultātā tiek saglabāta laba veselība. Vienlaikus grāmatā

skaidrots, kā, izmantojot šos ieteikumus, var novērst veselības problēmas.

Veselība nav statisks stāvoklis. Dzīves laikā mēs gan esam veseli, gan pieredzam veselības problēmas.

Dzīve ir komplicēts process. Dažreiz varam justies labi, lai gan esam slimi, savukārt fiziski pilnīgi vesels cilvēks reizēm var justies slikti. Piedzimstot mums katram ir atšķirīgas priekšrocības, taču mēs visi varam kaut ko darīt savas veselības labā.

Veselību veicinošs skatījums nozīmē saprast, kas veido un palīdz saglabāt labu veselību. Labu veselību nenodrošina tikai viens atsevišķs faktors, bet ietekmē daudzi priekšnosacījumi, kuri mijiedarbojas cits ar citu. Tāpēc grāmata ir sadalīta desmit nodaļās. Tajās tiks stāstīts, kā dažādos veidos var aktivizēt iekšējos spēkus, lai dzīvotu ilgāk un veselīgāk, proti, lai ne tikai nodrošinātu labu veselību, bet arī lai tā kļūtu par resursu, kas palīdz sasniegt citus mērķus dzīvē.

Šīs grāmatas ieteikumi palīdzēs justies labi gan fiziski, gan garīgi, turklāt tie ir domāti ikvienam. Kaut arī tu pašreiz jūties ļoti labi, tomēr vari rūpēties par veselības stiprināšanu, lai tā justos arī turpmāk. Bet tie, kuru veselība jau ir iedragāta vai kurus nomoka kāda slimība, saņems padomus, kā uzlabot savu dzīvesveidu. Tas palīdzēs atgūt labu veselību vai arī veiksmīgāk pretoties slimībai, lai stāvoklis nepasliktinātos.

Daudzi padomi ir vienkārši – atliek tikai spert pirmo soli

Lai mainītu dzīvesveidu, svarīgākais ir spert pirmo soli. Tāpēc izvēlies to, ko ir nosacīti viegli paveikt, un sāc to darīt tūlīt! Kā atbalstu izmanto grāmatu un uzziņas literatūru, lai

izstrādātu kādu jaunu paradumu. Pāreja uz veselīgu dzīvesveidu nedrīkst būt mokoša, tai jābūt pozitīvai un jēgpilnai. Tad jaunie paradumi kļūs par pastāvīgu rīcības modeli nākotnē. Ja ēdīsi labi un veselīgi, uzbraukt ar divriteni kalniņā šķitīs pavisam vienkārši. Ļoti svarīgi ir apziņā radīt pozitīvas nākotnes ainas, jo tad pastāv lielāka iespēja, ka tās tiks īstenotas.

Atgriezies pie šīs grāmatas atkal un atkal, pārrunā to ar draugiem, padalies ar labākajiem padomiem! Tas palīdzēs ilgstoši saglabāt labāku veselību.