

Turinys

| | |
|--|-----|
| Ižanga | 11 |
| Pirma dalis | |
| Penkios gyvybės jėgos | 17 |
| Kokios yra penkios gyvybės jėgos | 19 |
| Kodėl jos tokios svarbios | |
| Pirmoji gyvybės jėga – mityba..... | 22 |
| Kaip maitinti savo organizmo kaimynus | 52 |
| Antroji gyvybės jėga – hidratacija | 60 |
| Vaistų sindromas..... | 83 |
| Sportas – štai ir jūsų <i>feraris</i> | 88 |
| Trečioji gyvybės jėga – deguoninimas..... | 101 |
| Mano, kaip supermaisto medžiotojo, gyvenimas..... | 112 |
| Ketvirtoji gyvybės jėga – šarminimas | 124 |
| Mitybos stresas..... | 159 |
| Mitybos stresas..... | 159 |
| Mitybos stresas..... | 159 |
| Penktoji gyvybės jėga – detoksikacija..... | 171 |
| Kaip maitinti vaikus | 187 |
| Kaip vartoti maisto papildus..... | 192 |
| Maisto papildų reikšmė ir vartojimas | |
| Baigiamasis žodis apie penkias gyvybės jėgas..... | 203 |
| Ir dar šis tas... 204 | |

| | |
|---|-----|
| Antra dalis | |
| Labai naudingas skyrius | 207 |
| Kaip maitintis: panaudokime informaciją praktiškai | 209 |
| Kaip išvalyti virtuvę ir apsirūpinti naujomis maisto atsargomis..... | 217 |
| Kokį maistą valgysime ir kodėl | 221 |
| Darino dešimties dienų mitybos planas | 249 |
| Darino galutinis užduočių sąrašas | 294 |
| Padėka..... | 301 |
| Priedas A | 307 |
| Didysis šarminamųjų ir rūgštinamųjų maisto produktų sąrašas | |
| Priedas B | 311 |
| Dalykinė rodyklė | 313 |



Pirmoji gyvybės jėga – mityba

Mityba – plati ir svarbi tema, kertinis sveikatos akmuo, todėl diskusiją apie penkias gyvybės jėgas geriausia pradėti nuo jos.

Bet aš mieliau pakalbėčiau apie valgymą.

Valgymas yra pats intymiausias veiksmas. Žinau, ką pagalvojote, bet valgymas yra intymesnis ir už tai. Tuoj paaiškinsiu, kodėl. Valgydami plačiai atsiveriame ir į savo kūną, į kiekvieną ląstelę priimame viską, kas yra aplinkoje. Taip, kas yra *išorėje*, atsiduria *viduje*. Valgant tie išoriniai dalykai virsta mumis. Mūsų organai, kaulai, raumenys, nervai, oda, kraujas ir visa kita yra sudaryti iš to, ką valgome ir geriame, – tai vienintelės statybinės medžiagos. Prieš mums gimstant, kiekviena ląstelė buvo sukurta iš to, ką valgė ir gėrė mama. Dabar lygiai taip pat. Skirtumas tik tas, kad savo kūną kuriame gerdami ir valgydami patys.

Pažvelgę į veidrodį, tą ir matome – visą suvalgytą maistą. Norite žinoti, kokioms formos esate? Prisiminkite, ką suvalgėte per praėjusią savaitę. Štai jums ir atsakymas. Ar pietums sukirtote didelę šviežių žalių salotų ir kitų neapdorotų daržovių bei riešutų porciją, ar susiplaktą natūraliai užaugintų uogų kokteilį? O gal pasistiprinote dvigubu sūriniu su šonine ir spurga su džemu ar kitokiu perdirbtu netikru maistu ir užsigėrėte gausiai saldintu ar dar blogiau – geriamu gazuotu saldiniu su chemiais saldikliais?

Kad ir kaip būtų, paklauskite savęs, ar tokios kūno sudėties norite? Ar toks žmogus norite būti?

Kalbant apie mitybą arba dar geriau – valgymą, šie klausimai yra ne kas kita, o išminties pamatai.

Gerai, tai *ką* turėtume valgyti?

Didelė dalis visų kada nors atliktų mokslinių tyrimų buvo skirti atsakyti į šį, atrdo, visai paprastą klausimą. Neįtikima, kiek talento ir pastangų reikia tokiam elementariam dalykui. *Ką turėčiau valgyti?* Kaip gali būti, kad kiekvienas žvėris, žuvis ir vabzdys – visos mūsų planetos būtybės tai perpranta labai lengvai, o štai mes atsakymų niekaip nerandame?

Gal turime per didelį pasirinkimą?

Pripažinkime, juk iš tiesų žinome, kaip turėtume maitintis. Bėda, kad puikiai mokame apsimesti nežinantys. Tik taip galime leisti sau ir toliau ryti šlamštą, nors žinome, kad jis mums kenkia. Jokia kita gyva būtybė taip nesielgia.

Visą šią knygą sudėsiu į vieną sakinį:

Valgykite kuo įvairesnius neperdirbtus, šviežius ir grynus maisto produktus, daugiausia daržoves, vaisius, pupas, riešutus, sėklas, daigus ir sveikuosius riebalus. Valgykite daug neapdoroto maisto.

Gerai, prireikė dviejų sakinių, bet matote – viskas labai paprasta. Ir kaip galime apsimesti, kad nesuprantame? Gal iš dalies čia ir bėda, kad viskas *pernelyg* paprasta. Nėra kaip išsisukti. Jokių galimybių gudrauti. Arba priimame, arba atmetame.

Turbūt pastebėjote, kad mano rekomenduojamo maisto sąrašė nėra gyvūninių produktų, t. y. mėsos, žuvies, kiaušinių ir pieno produktų. Ir tai ne klaida. Sukaupęs nemažai asmeninės patirties ir žinių, priėjau prie išvados, kad kuo mažiau šių produktų valgysime, tuo būsime sveikesni. Bet tai nėra griežtas vegetariško gyvenimo skatinimas. Valgiau mėsą ir buvau sveikas. Kai, kuriems žmonėms visų reikiamų medžiagų sunku gauti su augaliniu maistu, todėl jiems būtina vartoti ir gyvūninių maisto produktų. Būtų paprasčiau, jei mėsa, žuvis ir visa kita nebūtų tapę pramoniniais produktais, kuriuose dažniausiai yra nesveikų ir nenatūralių priedų. Smulkiau apie tai rasite skyriuose „Mitai apie baltymus

ir riebalus“ ir „Mitybos stresas“. O dabar norėčiau susitelkti į pačius sveikiausius valgomus dalykus.

2013 m. *Naujosios Anglijos medicinos žurnale*¹ buvo paskelbti Viduržemio jūros dietos svarbaus mokslinio tyrimo rezultatai. Barcelonos ir kitų universitetų tyrėjai daugiau kaip septyniems tūkstančiams suaugusių žmonių sudarė įvairius mitybos planus; tų, kurie laikėsi tipiškos Viduržemio jūros dietos, rezultatai galutinai patvirtino, kad, gausiai vartodami lapines ir kitokias daržoves, vaisius, riešutus, žuvį, alyvuogių aliejų, šviežią neperdirbtą maistą ir nedaug mėsos bei pieno produktų, būsimė sveikesni ir gyvensime ilgiau. Kitaip tariant, tyrėjai išsiaiškino, kad, norėdami gyventi ilgai ir sveikai, turėtume maitintis kaip graikų senelės. Jos tą patį galėjo pasakyti už dyką, bet ar kas nors būtų jį paklausę?

Tą patį rekomenduoja ir vienas gerbiamiausių širdies sveikatos specialistų pasaulyje dr. Caldwellas Esselstynas, dirbantis įžymiojoje Klivlando klinikoje. Jo įsitikinimu, širdies ligos yra apsinuodijimas maistu, kurio visiškai įmanoma išvengti.

Jei tik būtume žinoję! O gal žinojome? Šiaip ar taip, po tokio plačiai pagarsėjusio jo pareiškimo tapo kur kas sunkiau teisingai nežinojimu. Vien Jungtinėse Amerikos Valstijose apie 600 000 mirčių per metus lemia prasta mityba. Ir jų būtų galima išvengti.

Didelė įvairovė neperdirbtų, šviežių, grynų daugiausia augalinių maisto produktų. Priimsime ar atmesime?

Kūno ląstelių maitinimas

Norėdami suprasti, kodėl tai yra kelias tinkamos mitybos link, turime prisiminti kai ką visiškai elementaraus: prieš mums valgant maistą, tas maistas irgi valgo.

Jam irgi reikia maitintis; jis auga ir vystosi; sugeria, pasisavina, šalina, išsaugo ir panaudoja tai, ko reikia.

¹ *New England Journal of Medicine*.

Kuo maistas minta? Saulės šviesa. Augalai įprastai vartoja ir kaupia žvaigždės, esančios už 150 milijonų kilometrų, energiją. Šauni gudrybė. Oru. Vandeniui.

Bet daugiausia jį maitina dirvožemis. Ko ten yra? O ten visko daugiau, nei įsivaizduojame. Dirva – paslaptingas kompleksinis telkinys, gausus mineralų, vitaminų, metalų, organinių medžiagų, mikrobu (mikroskopinių gyvųjų organizmų, kurie patys vartoja ir šalina) ir kitų būtinų dalykų. Augalas, medis, vijoklis maisto medžiagų semiasi iš dirvožemio, naudojami juo vaisiams išauginti, kol pasirodome mes ir tuos vaisius suvalgome.

Visai neatsitiktinai mums reikia nemažai tų pačių medžiagų, kaip ir augalams, mat ir mes, ir augalai esame gyvi, o tai gana svarbus bendras bruožas. Ir tų medžiagų mums reikia tokiu pačiu pavidalu. Taigi, valgydami daržovę, vaisių, uogą, pupą, grūdą, riešutą – patį maisto produktą, gauname visas jo maisto medžiagas nepakeistas ir prieinamas įsisavinti. Vaisius ar daržovę mums yra lyg tarpininkas, leidžiantis įsisavinti medžiagas iš dirvos, žemės.

Štai tokia įspūdinga yra mitybos kelionė: nuo dirvožemio iki augalo ląstelių ir galiausiai iki mūsų pačių. Maitindami kūną, maitiname jo ląsteles. Čia ir yra tas lygmuo, kuriame iš tiesų egzistuojame – kiekvienas iš mūsų yra įspūdingas daugiau kaip 70 trilijonų ląstelių rinkinys.

Mūsų ląstelėse vyksta daug įvairių procesų. Su skysčiais įteka ir išteka cheminės medžiagos. Gaminama energija. Siunčiamos ir priimamos žinutės. Kuriamos ir naikinamos medžiagos. Šalinamos atliekos. Ląstelėse yra užkoduota genetinė informacija, kaip išlaikyti mus gyvus ir sveikus. Tačiau net ir genus bei chromosomas gali paveikti jų aplinka – sąlygos, priklausančios nuo mūsų priimamų sprendimų. Taip, genai yra paveldimi, bet jų raiška didelė daug priklauso nuo to, ką dedame į burną.

Atsirado šiam dalykui skirta nauja mokslo šaka – epigenetika, tyrinėjanti, kaip ir kodėl vyksta genų raiška. Kadaisė tikėjome, kad žmogaus genai lemia jo likimą. Dabar žinome, jog galime juos kontroliuoti labiau nei manėme. Jei saugome savo

DNR sveikatą, tinkamai rinkdamiesi gyvenseną – maistą, vandenį, įpročius ir net mintis, didelė tikimybė, kad gyvensime ilgai ir turiningai. O blogais sprendimais galime aktyvinti genus, sukeliančius ligas. Pernelyg pažeidus DNR, prasideda negeri dalykai. Pavyzdžiui, žmogus susergera vėžiu.

Pastaruoju metu daug dėmesio mokslininkai ėmė skirti telomeroms – chromosomų galams. Telomeros ilgis priklauso nuo to, kiek streso – per maistą ir ne tik – suteikiame savo kūnui. Kuo daugiau streso, tuo trumpesnė telomera, o su ja – ir mūsų gyvenimas. Kiekvienas suvalgytas kąsnis turi reikšmės mūsų ląstelėms ir net chromosomoms.

Nuostabioms mūsų ląstelėms, chromosomoms ir telomeroms reikia gerų statybinių medžiagų. Kad ląstelės atliktų savo funkcijas, turime valgyti tai, ko toms ląstelėms reikia.

O ko gi mūsų ląstelėms reikia?

Joms reikia vandens, apie kurį kalbėsime skyriuje „Antroji gyvybės jėga – hidratacija“, deguonies, apie jį rašoma skyriuje „Trečioji gyvybės jėga – deguoninimas“.

Ir maisto. Baltymų. Angliavandenių. Riebalų. Tai vadinamieji makroelementai – gyvybės būtinybės, medžiagos, sudarančios mūsų kūną ir suteikiančios jam energijos. Be jų, reikia ir daugybės kitų, tokių pat svarbių, dalykų, kaip antai: vitaminų, mineralų, druskų, fermentų, kofermentų, antioksidantų, elektrolitų, mikroelementų, fitocheminių medžiagų, flavanoidų, karotenoidų, mikrobu, rūgščių ir t. t. Jų per daug, kad būtų įmanoma apie visus pagalvoti. Ir mokslas kaskart atranda vis naujų. Visų niekaip neprisiminsime.

Kaip duoti ląstelėms tai, ko joms reikia? Atspėjote – valgyti įvairų neperdirbtą, šviežią, gryną augalinį maistą ir kuo daugiau jo neperdirbto. Pakalbėkime apie tai išsamiau.

Kodėl svarbu, kad maistas būtų neperdirbtas

Neperdirbtą, t. y. gryną, vaisių, daržovę ar bet kurią kitą gamtoje užaugusį produktą, turėtų būti nesunku suvirškinti. Tai ne tik sveikiausia, bet ir paprasčiausia.

T. Colinas Campbellas yra įžymiosios „Kinijos studijos“ – didelės apimties du dešimtmečius trukusio mokslinio darbo apie mitybos ir sveikatos sąsają – autorius. Štai ką jis rašo apie neperdirbtą maistą:

„Viename obuolyje yra tūkstančiai antioksidantų, kurių pavadinimų, išskyrus keletą, kaip kad vitaminas C, nežinome, ir kiekviena iš tų galingų cheminių medžiagų gali turėti didelės įtakos mūsų sveikatai. Nuo jų priklauso tūkstančiai medžiagų apykaitos procesų žmogaus organizme. Bet, norint paaikškinti bendrą viso obuolio poveikį, toli gražu neužtenka apskaičiuoti konkretaus kiekvienos iš tų cheminių medžiagų poveikio. Mat beveik kiekviena cheminė medžiaga gali paveikti bet kurią kitą medžiagą, taigi biologiniai padariniai yra nesuskaičiuojami.“

Biologiniai padariniai yra nesuskaičiuojami, ir mes kalbame tik apie vieną obuolį. Dabar įsivaizduokite, kas vyktų mūsų organizme, jei per dieną suvalgytume daug neperdirbtų šviežių daržovių, vaisių, grūdų, pupų, riešutų ir sėklų. Gautume ne tik visų gyvybei palaikyti reikalingų maisto medžiagų, bet kartu sukeltume ir nesuskaičiuojamą gausybę reakcijų, kurios pagerintų mūsų savijautą.

Viskas, ką turime daryti, tai valgyti tokį maistą ir galbūt parodyti jam truputį pagarbos, dėkingumo ir meilės.

Bet svarbiausia – turime jį valgyti. Tokį, koks yra.

Pažvelkime į neperdirbto maisto produkto auksinį pavyzdį – tai žalia, keistos išvaizdos, gausi skaidulų, skaniai nesaldi, niekinama visų, kurie nekenčia daržovių, bet visomis prasmėmis mūsų sveikatai naudinga daržovė.

Brokolis priklauso kryžmažiedžių daržovių, kurių žiedai turi keturis kryžmai išsidėsčiusius vainiklapius, šeimai; štai iš kur toks šeimos pavadinimas. Italijoje, brokolio gimtinėje, tai



Sportas – štai ir jūsų *feraris*

Griežtai vertinant, fizinė veikla, sportas, judėjimas, nesvarbu, kaip tai pavadinsite, nėra maistas.

Bet tai irgi svarbu, kaip bet kuris maisto produktas. Judėjimas aktyvina organizmą. Valgome ir geriame, kad apsirūpintume energija, bet ne vien tam, kad egzistuotume, ypačiau ir gyventume aktyviai bei darytume viską, ką mūsų kūnas gali. Kitaip kokia prasmė? Tai būtų tas pat, kas turėti ferarį ir niekada juo nevažinėti.

Nereikia būti mokslininkams, kad suprastume, dėl ko sukurtas žmogaus kūnas. Sąrašą galėtų sudaryti bet kuris šešiametis. Tapome būtybėmis, kurios gali vaikščioti, bėgioti, šokinėti, laiptuoti, stumti, traukti, lenkti, tempti, kelti, nešti. Galime sukurti puikią sprogstamąją jėgą. Esame greitai ir vikrūs. Net lyginant su laukiniais gyvūnais, esame nepaprastai ištvermingi.

Visa tai atrodo akivaizdu, bet, išstudijavus žmogaus organizmą detaliau, pasiaiškinus, kaip veikia smegenys ir nervų sistema, griaučiai ir raumenys, kaip sudėtingai organizmas maistą paverčia energija, tampa dar aiškiau: esame nuostabios judėti sukurtos būtybės.

Didžiąją mūsų egzistavimo šioje planetoje laiko dalį tai ir darėme. Kai žmonės buvo medžiotojai ir rankiotojai, jie daug vaikščiojo. Kartais bėgo, kad išsaugotų gyvybę, gindami savo šeimą, medžiodami ką nors vakarienei. Radę, ko ieško, paimdavo ir parnešdavo namo. O tada, vos prieš maždaug dešimt tūkstančių metų, tapome ūkininkais, bet vis tiek vaikščiojome, kilnojome ir statėme, sunkiai dirbome. Ne savo noru. Nuo fizinės jėgos priklausė mūsų išlikimas.

Bet žmogaus smegenys irgi galingos. Regis, žmogus iš prigimties nori pasilengvinti gyvenimą, išsiversti be sunkaus fizinio darbo, įtampos ir pavojaus. Logiška. Kas norėtų visą gyvenimą be atokvėpio dirbti? Civilizacija atsidavė vieninteliam tikslui: nusimesti išgyvenimo našta, kad laiko bei energijos būtų ir kitiems dalykams. Netgi maloniems.

Juk tai nuostabu, ar ne?

Žinoma, niekas nesustabdys civilizacijos raidos. Bet kas galėjo numanyti, kad tai, kas mums naudinga, kartu taps žalinga?

Žmogaus gyvenime beveik neliko jokios būtinos kasdienės fizinės veiklos. Valio! Tai tikrai didelis pasiekimas.

Deja, dėl to mes kenčiame.

Dabartiniai tyrimai rodo, kad dauguma žmonių reguliariai nesportuoja.

Visiška.

Nė trupučio.

Tai beprotybė! Sukūrėme fizinius pratimus, nes buvome nuostoję judėti ir naudotis raumenimis. Visi žinome, kad turėtume sportuoti, valgyti daržovių ir vaisių, gerti daug vandens ir gerai išsimiegoti. Bet šito, regis, neužtenka, sukrusti.

Šiandien begalė mokslinių tyrimų įrodo tai, ką jau žinome: fizinis aktyvumas naudingas. Bet vis tiek, smulkiai išnagrinėjus jo poveikį organizmui, tai tampa dar aiškiau. Pavyzdžiui...

Keletas tyrimų parodė, kad reguliariai sportuojantys žmonės gyvena nuo trejų iki septynerių metų ilgiau nei nesportuojantys. Fizinė veikla slopina C reaktyvinio baltymo gamybą, kartu ir uždegimus, dėl to sumažėja širdies priepuolio bei vėžio rizika. Fizinės pastangos sportuojant skatina trumpalaikį streso hormono kortizolio išsiskyrimą, ir tai normalu. Bet fizinis aktyvumas sumažina ilgalaikę šio hormono gamybą, o tai yra gerai, nes nuolatinis aukštas kortizolio lygis siejamas su įvairiais sutrikimais, įskaitant susilpnėjusią imuninę sistemą, padidėjusį kraujospūdį, išretėjusius kaulus, depresiją ir padidėjusį cukraus kiekį kraujyje.

Sportuojant mūsų audiniai tampa jautresni insulinui, todėl sumažėja tikimybė susirgti antrojo tipo cukriniu diabetu. Turbūt ir nenutuksime dėl sutrikusios medžiagų apykaitos. O net jei ir taip, sportas padės. Norvegijos Mokslo ir technologijų universitete atliktas tyrimas parodė, kad tiriamųjų, kurie kentėjo dėl sutrikusios medžiagų apykaitos ir atliko šešių savaičių didelio intensyvumo intervalinių treniruočių programą, organizme 100 procentų daugiau sumažėjo riebalų rūgšties sintazės, riebalus gaminančio fermento, nei tų, kurie reguliariai atliko tęstines vidutinio intensyvumo treniruotes.

Sportas sumažina kraujyje estrogeno ir progesterono; didelis šių hormonų kiekis siejamas su gimdos vėžiu. Anglijoje, Lesteršyre, įsikūrusio Laboro universiteto Sporto, mankštos ir sveikatos mokslų fakultete atliktas tyrimas parodė, kad aktyvios treniruotės slopina svarbiausio alkio hormono grelino aktyvumą iki trisdešimt minučių po treniruotės, o apetitą mažinančio hormono peptido YY lygį padidina trims valandoms. Dviguba nauda.

Teksaso pietvakarių medicinos centro universitete buvo tirti pelių autofagijos – proceso, kai ląstelių liekanos panaudojamos deginti jas energijai, tempai, atsižvelgiant į tai, ar tos pelės judėjo. Tai ypač svarbu, nes iš dalies būtent nuo autofagijos priklauso, kaip greitai senstame. Reikšmė aiški: fizinis aktyvumas padeda ilgiau išlikti jaunam.

Organizmas prisitaiko prie sporto keliamo streso gerindamas mūsų sveikatą – raumenys ir kaulai stiprėja, širdis ir arterijos tampa pajėgesnės, plaučiai efektyviau tiekia deguonį audiniams. Vis dėlto padidėjęs deguonies suvartojimas turi ir neigiamą pusę – sukelia oksidacinį stresą, kitaip sakant, daro žalą, kurią lemia laisvieji radikalai. Bet šito nesunku išvengti valgant daug vaisių ir daržovių, kuriuose gausu antioksidantų. Viskas veikia kartu – kiekviena sistema, kiekviena gyvybės jėga.

Danos–Farberio vėžio instituto ir Harvardo medicinos mokyklos mokslininkų atliktas tyrimas parodė, kaip fizinė veikla

gerina sveikatą ląstelių lygmeniu. Jie išsiaiškino, kad sportas skatina gamybą iki tol nežinomo hormono, kuris nesveikus baltuosius riebalus gali paversti naudingais rudaisiais riebalais, ir taip sumažinti nutukimo tikimybę ir riziką susirgti diabetu bei kitomis medžiagų apykaitos ligomis.

Viešosios mokslo bibliotekos³⁰ moksliniame žurnale *PLOS Genetics* 2013 metais pristatytas tyrimas parodė, kad sportas mus pakeičia iš pagrindų – DNR lygmeniu. Švedijos Lundo universiteto Diabeto centro tyrėjai atrado, jog sportas veikia ląsteles, susispietusias aplink genus, ir keičia jų baltymų raišką. Dėl to rizika nutukti arba susirgti antrojo tipo cukriniu diabetu sumažėja. Mokslininkai išsiaiškino, kad tie pokyčiai pasireiškia jau po pirmos treniruotės.

Kalbėti apie tokius tyrimus galėtume visą dieną, bet prietume prie tos pačios išvados – sportas naudingas kiekvienam mūsų lygmeniui, nuo pradedant išorės ir iki giliausiu organizmo ląstelių. Jis mus stiprina visomis įmanomomis šio žodžio prasmėmis.

Keista, kad, mokslui nuolat patvirtinant, jog sportas padeda gyventi ilgiau ir sveikiau, į tai atsakome sportuodami vis mažiau. Būtų logiška imtis naudingų veiksmų ir vengti žalingų. Daugeliu atvejų gyvenime taip ir elgiamės. Bet svarbiausią dalyką – sveikatą – apleidžiame. Sunku tai suvokti.

Mano motyvacija buvo visai paprasta: pirmąjį svarmenį gyvenime į rankas paėmiau būdamas šešiolikos, nes buvau liesas ir nusibodo klausytis vyresniojo brolio pašaipų. Ir tai padėjo. Sustiprėjau tiek, kad koledže galėjau žaisti amerikietiškojo futbolo. Sportuoju iki šiol. Jei nuolat priimsime pastangų reikalaujančius sprendimus, mums visada bus atlyginta.

Net evoliucija mums teikia puikią motyvaciją sportuoti. Turbūt esate girdėję apie „bėgiko euforiją“ – fizinį malonumą, kurį sukelia dėl fizinių pastangų smegenyse išsiskiriantys

³⁰ Angl. *Public Library of Science*.

endorfinai. Šie neuromediatoriai yra kaip natūralūs narkotikai, kaip sveikatai naudingas heroinas.

Bet evoliucija atsakinga ir už tai, kad esame linkę vengti daug jėgų reikalaujančios veiklos. Kai dar gyvenome olose ir kasdien kovojome dėl išlikimo, dirbome, kai to reikėjo, o kai nereikėjo – ilsėjomės. Poilsis mums buvo labai svarbus! Pasak antropologų, gyvenimą sudarė trumpi sunkaus fizinio darbo periodai ir ilgi ramūs gulinėjimai.

Pažvelkite į laukinius gyvūnus ir žinosite, kaip anuomet gyvenome. Liūtai dykinėja, kol gali, o išalkę kaip mat puola veikti. Veikti juos skatina alkis. Zebrus vaikosi ne todėl, kad žino, jog reikia daugiau aerobinės mankštos.

Ir mes tokie. Žmogaus kūnas nenori deginti daugiau energijos negu reikia. Kodėl, manote, kaupiame ją riebalų pavidalu? Taip žmonių giminė išgyvena pristigusi maisto. Tais laikais savanoriškas sportas būtų buvęs pražūtingas. Net ir prieš keletą šimtmečių dauguma žmonių visą dieną dirbo sunkų fizinį darbą. Jiems pasimankštinti nereikėjo bėgimo takelių ar narystės sporto salėse.

Dabar maisto visada turime į valias. Galime valgyti, kiek tik norime, gauti maisto nereikia jokių fizinių pastangų, užtenka nuvairuoti iki parduotuvės ar spurginės. Alkiui mūsų neskatinant, fizinė veikla tapo visiškai savanoriška.

Ir savanorių tikrai per mažai.

Ar yra vilties, kad tai pasikeis? Gėdinti žmones, kad jie pradėtų sportuoti, neveiksminga. Dar prieš šešiasdešimt metų prezidentas Kennedy'is skatino mus gyventi aktyviau. Bet nuo tada mūsų aktyvumas tik mažėjo. Tikėtina, jog gėdindami žmones dėl to, kad nesportuoja, tik dar labiau juos atgrasinsime.

Manau, egzistuoja neįvertintas vis prastėjančios mitybos ir mažėjančio aktyvumo priežastinis ryšys. Sportui reikia degalų. Jei maitinsimės prastai, ar organizmas norės judėti? Kai kyla rūgštys, o smegenims, kaulams ir raumenims trūksta skysčių bei maisto medžiagų, labiau norėsime sunkios fizinės veiklos ar minkštos sofos ir plačiaekranio televizoriaus?

Kai trūksta motyvacijos judėti ir duoti darbo raumenims, viena iš priežasčių, kad negauname vandens ir maisto medžiagų, kurių reikia organizmo sveikatai palaikyti. Jau pats faktas, jog nenorime aktyvumo, yra kažkokio trūkumo simptomas. Ženklas, kad kažkas negerai. Sveikas kūnas yra aktyvus.

Prisiminkite statistiką – dauguma žmonių reguliariai nesportuoja. Ir priežastis iškart aiški: maitinamės prasčiau nei bet kada ir judame mažiau nei bet kada, šie du šiurpūs faktai yra labai susiję tarpusavyje. Šiandien daugelis žmonių neturi nei jėgų, nei energijos sunkioms fizinėms pastangoms.

Joks gyvūnas nebuvo sukurtas tupinėti ir nieko neveikti. Tokio dalyko kaip nejudrumas nėra – tai nebūdinga ir žmogaus kūnui. Organizme vyksta nenutrūkstamas judėjimas. Informacija nuolatoteka iš vienos ląstelės į kitą. Gamtoje sąstingis reiškia disfunkciją, ligą ir mirtį.

Bet, kita vertus, jei savo ląsteles maitinsime tuo, ko joms reikia, kaulams ir raumenims suteiksime jėgų veikti, širdis ir plaučiai galės atlaikyti didelius fizinius iššūkius, ar mums patiks gulinėti ir nieko neveikti?

Tikrai ne. Gavę ferario raktelius ir degalų, būsime pasirengę dūmti į kelią.

Sportas ir penkios gyvybės jėgos

Kaip jau sakiau, rimtai sportuoju nuo vaikystės. Žaidžiau amerikietiškaį futbolą, išmėginau įvairias kitas sporto šakas, domėjausi sporto fiziologija, treniravau kitus, nemažai atletų. Net ir olimpiečių.

Ir vis dar stebiuosi, kad šitiek daug jaunų žmonių, būdami neįtikimos fizinės būklės, maitinasi pasibaisėtina. Ir aš taip dariau prieš dvidešimt penkerius metus. Užtenka pažiūrėti į baigiamųjų klasių moksleivius bei koledžų studentus sportininkus, po sunkios treniruotės ir pragariškų pratimų einančius tiesiai į greitojo maisto užkandines. Manytume, kad, taip sunkiai dirbdami, turėtų maitintis ir gerti kaip tikri čempionai. Bet taip nėra.