

## PRATARMĖ



Mano tėvas didžiavosi, kad yra moksliniais metodais mokytas gydytojas, tad nenuostabu, kad ir aš tapau tokiu gydytoju. Reikėjo asmeninės evoliucijos, kol pripažinau, kokia naudinga ajurveda ir kaip ji suderinama su tuo, ką siūlo sveikatingumo judėjimas. Šiandien ajurveda gali būti vadinama visos medicinos sistemos pagrindu.

1991 m. pasirodžiusioje knygoje „Tobula sveikata“ išdėčiau ajurvedos pincipus, tinkamus kasdieniam gyvenimui. Dabar svarstau, ar skaitytojai rinktųsi gyvenimo būdą, kuris skiriasi nuo įprasto Vakaruose. Mane drąsina, kad žmonės natūraliai domisi savo kūnu, ajurvedos pagrindu, o tai skatina keisti mitybą ir kasdienę rutiną. Svarbiau tai, kad „Tobuloje sveikatoje“ didžiausias dėmesys skiriamas sąmonei kaip stipriausiai kūno ir proto keitimo priemonei. Sąmone paremta ajurveda yra toliau nuo ajurvedos kaip alternatyviosios medicinos. Iškeliami žmogaus raida fiziniu, mentaliniu ir dvasiniu lygiu. Ajurvedos senovės raštuose minima intensyvi praktika, kuri, kaip teigiama, užtikrindavo nemirtingumą, nors iš tikrųjų ajurvedoje nemirtingumas suvokiamas kaip kova su gimimo ir mirties iliuzija.

Medicina Vakaruose ir vis labiau Indijoje, Kinijoje ir apskritai Rytuose nebesiremia pažinimu. Priešingai! Iškeliamas tam tikras saugumas, paremtas tinkama mityba, sportu, įtampos valdymu, neigiamo poveikio, sveikatą gadinančių ir gyvenimą trumpinančių įpročių, tokių kaip rūkymas ar alkoholio vartojimas, kontrole. Manau, šiuo požiūriu visuomenė pasiekė aukščiausią tašką, o bet kokios rizikos vengiama dėl baimės. Dėl aplinkos keliamų grėsmių puiki sveikata suvokiama kaip nesaugi, laikina būseną.

Ajurveda neprieštaruoja čia suminėtomis puikios sveikatos siekimo priemonėms, bet pirmenybė teikiama holistinei pusiausvyrai, kuri sustiprina pasitikėjimą gamta, pradedant nuo kūno ryšio su aplinka. Indijos išminties tradicija – ne atsiskyrimas, o gyvenimas pagal savo sąmonę. Tai nėra gyvenimo pabaigoje įteikiamas apdovanojimas už sunkią praktiką, tai egzistencinė būseną, nuo kurios nutolome ir atsiskyrėme. Noras sugrįžti prie savo esmės ar būti tuo, kuo esi, yra susijęs su natūraliu gyvenimu, kai išlaikoma kūno ir proto pusiausvyra ir tuo pat metu keičiamasi. Kitaip tariant, svarbiausia yra plėtoti savo sąmonę ir suvokimą, kad pasaulis yra čia.

Jokia alternatyviosios medicinos sistema negali pasiekti sąmonės vienovės. Arčiausiai tiesos yra sanskrito terminas *upaveda*; *veda* reiškia „mokymą apie tikrovę“, o *upa* – „šalia“ arba „netoli“. *Upaveda* nėra dvasinis mokymas, ji tik padeda priartėti prie tikrojo mokymo. Vakaruose abejojama tokios medicinos galia, nes mokslinė medicina savo esme suvokiama kaip sugedusio automobilio, kurį reikia taisyti, nuvežimas į autoservisą.

Mechaninis požiūris, kurio mokoma medicinos mokyklose, jau yra atgyvenęs kaip garbės ženklas: geras gydytojas ignoruoja kintantį ir nepatikimą paciento jausmų, minčių, įpročių, polinkių ar kitų subjektyviais laikomų veiksnių pasaulį. Net psichiatrija, vienintelė paciento vidinį pasaulį analizuojanti specializacija, iš esmės tapo tinkamų vaistų išgirdus simptomus parinkimu, nors

visada buvo žinoma, kad vaistai retai ir vargu ar išvis gydo psichikos sutrikimus.

Jeigu nesilanko pas gydytojus, kasdienybėje žmonės menkai analizuoja savo gyvenimo būdą, su kuriuo užaugo, ir dar mažiau dėmesio skiria ajurvedos tikslui – kasdien sąmoningai žvelgti į kintančias sąlygas, savo protą ir kūną. Toks žvilgsnis į save nėra tas pats, kas nerimas dėl to, ką valgai ar kaip jautiesi. Rimtas požiūris į upavedos dalį *upa*, kurios pagrindu susiformavę kasdieniai ir kiekvieno metų laiko įpročiai, padeda pasiekti aukštesnę puikios sveikatos būseną.

Grįžtant prie šios knygos temos, Vakarų medicina patyrė ramią revoliuciją, per kurią iškilo chronobiologija – sritis, nagrinėjanti, kokį poveikį laikas daro fiziologijai plačiaja prasme ir subtilioms jos formoms. Atsiranda vis daugiau įrodymų, kad kūnui laikas yra viskas. Visi trilijonų ląstelių procesai reguliuojami vidinio laikrodžio – panašiai kaip aprašyta vedose. Kasdienis ritmas yra labai svarbus kovai su šiuolaikinėmis lėtinių ligų epidemijomis, kaip ir senovės ajurvedos praktikoje.

2017 m. trys fiziologijos mokslininkai gavo Nobelio premiją už keturių dešimtmečių darbą atskleidžiant paros ritmo paslaptį biologijai. Jie nustatė, kad gamtos paros ritmas daro poveikį augalų, gyvūnų, žmonių ir net kai kurių vienaląsčių bakterijų funkcionavimui. Tam tikri genai keičia ląstelių funkciją pagal dienos laiką. Nors tai atrodo kaip ezoterinis atradimas, nauja chronobiologijos mokslo kryptis yra pritaikoma praktiškai ir gali sukelti sveikatinamo revoliuciją ateityje.

Nustatyta, kad pasirinktas gyvenimo būdas gali keisti mūsų DNR, bet neseniai sužinojome, kad nepakanka sveikai maitintis, sportuoti kelis kartus per savaitę ir gerai išsimiegoti. Jums reikia žinoti, ko ajurveda mokė šimtmečiais – kokia dienvakare tinka, o kokia kenkia jūsų fiziologijai.

Vakaruose vis labiau susipažįstant su ajurveda, knyga „Jūsų vidinis laikrodis“ tampa ypač vertinga. Milijonai žmonių paprastai dirba per daug ir gerai neišsimiega prie lovų pasidėję telefonus, nors daug kas pataria priešingai ir dėl to niekas nesiginčia. Jie valgo skubėdami net tada, kai nedalyvauja nacionalinėse varžybose, kas suvalgys greičiau. Jų kasdienybę aplanko „laiko liga“, kai gyvenimi viena akimi žiūrėdamas į laikrodį, nuolat spaudžiamas terminų, prisiėmęs per didelę išipareigojimų ir poreikių našta. Toks nenatūralus gyvenimo būdas tapo priimtinas, tačiau naujų mokslinių tyrimų rezultatai paneigia prielaidą, kad mūsų organizmas gali prisitaikyti prie nenormalių sąlygų. Lėtinis disbalansas pasidarė įprasta organizmo būseną, o ją skatina stresas ir nedideli uždegimo procesai. Jei žymių mokslininkų tyrimų rezultatai pasitvirtins, gali paaiškėti, kad visų gyvenimo sutrikimų – širdies ligų, nutukimo, hipertenzijos ir cukrinio diabeto – užuomazgų atsiranda daug anksčiau, nei pasirodo simptomų. Šias užuomazgas lemia kasdienio streso sukeliamas beveik nematomas disbalansas, kurį priimate kaip savaime suprantamą, ir lėtinis uždegimas, kuris yra toks užslėptas, kad tik nedaug kas jį iš viso įtaria esant.

Ajurveda padeda pašalinti streso ir uždegimų sukeltą disbalansą ir susigrąžinti kūno ir minčių darną. Praktiškai kalbant, mūsų kūnui reikia judėti, maitintis ir ilsėtis pagal gamtos ritmą. Tai pasiekę matysime, kad naktį lengviau užmiegame ir ryte atsikeliamo, išlaikome sveiką svorį ir atsisakome gundančio, bet netinkamo maisto. Bus lengviau atsiriboti nuo trikdžių ir rasti daugiau laiko asmeniniam tikslams.

Ajurveda tūkstantmečius mokė, kad kūnas ir protas tarpusavyje susiję, o pagrindas yra visų natūralių procesų vienovė. Šiandien dr. Suhas Kshirsagaras vadovauja naujai ajurvedos bangai Vakaruose. Jo knygoje išsamiai aprašoma, kokį poveikį chronobiologija daro kiekvieno žmogaus dienotvarkei, pateikiama ateities įžvalgų,

kai rūpinimasis savimi taps daug svarbesnis nei tikėjimas, kad gydytojas viską sutvarkys žalos simptomams tapus akivaizdiems.

Kai rūpinimasis savimi yra paremtas savęs pažinimu, galime priartėti prie ajurvedos idealo, kurį numatė senovės indų šventieji. Tokie žmonės kaip dr. Kshisagaras siekia būti gyvybingi, o dar svarbiau – iškelia rūpinimosi savimi evoliuciją, kai jos labiausiai reikia. Sveikinu šią knygą ir jį kaip *Upaguru* – mokytoją, kuris sėdi greta savo žmonių ir veda juos artima, rūpestinga meile ir atjauta.

Medicinos daktaras Deepakas Chopra

# 1

## TAI NE JŪS, O JŪSŲ DIENOTVARKĖ



Pasakykite, kokia jūsų kasdienė rutina, ir pasakysiu, kaip jaučiatės. Pasakykite, kada valgote, ir pasakysiu, ar jums lengva, ar sunku išlaikyti savo svorį. Pasakykite, kada mankštinatės, ir pasakysiu, ar stiprinatė savo organizmą, ar jį tik alinate. Pasakykite, kada vakare išjungiate televizorių ar kompiuterį, ir pasakysiu, ar jautrus esate stresui. Pasakykite, kada užmiegate, ir pasakysiu, ar jums reikia po pietų kavos, ar baigiantis ilgai dienai šaukiate ant tų, kuriuos mylite, nors ketinote būti kantrus.

Ar tai skamba kaip magija? Ne. Vis daugiau mokslinių tyrimų rezultatų rodo, kaip glaudžiai mūsų kūnas susijęs su šviesos ir tamsos kaita. Tyrimai atskleidė, kad svarbu yra ne tik kada valgote, užmiegate ir sportuojate, bet ir kaip ir ką valgote, kaip ir kiek miegate, kaip ir kiek sportuojate. Kasdienė dienotvarkė lemia jūsų svorį, ištvėrmę, bendrą sveikatą ir nuotaiką. Netikite manimi? Dešimtmečius diabetą tyrinėjantys mokslininkai atskleidė, kad norint nutukinti laboratorines peles reikia jas pažadinti ir pamaitinti per miego ciklą. Beje, pelės priauga svorio per savaitę, jeigu tik įjungiamą silpną šviesą tuo metu, kai jos turėtų miegoti.<sup>1</sup>

Vis tiek netikite manimi? Prisiminkite, kada paskutinį kartą skrisdami lėktuvu kirtote kelias laiko juostas. Kaip jautėtės? Daug keliaujantieji lėktuvu žino, kad simptomai kur kas stipresni nei vien tik miego sutrikimas. Dažnai kenčiate nuo vidurių užkietėjimo, skrandžio negalavimų, kognityvinio apsilblausimo, energijos trūkumo ir padidėjusio jautrumo stresui. Neseniai atlikto mokslinio tyrimo rezultatai parodė skrydžio kertant kelias laiko juostas ir svorio priaugimo sąsajas, nes ritmo sutrikdymas ilgai keliaujant sutrikdo žarnyno mikrobus.<sup>2</sup>

Tokie nusiskundimai kaip didėjantis svoris, nemiga, išsekimas, įtampa, depresija atveda žmones į mano kliniką. Spėju, kad tie, kas skaito šią knygą, su tokiais negalavimais yra susidūrę. Dėl šiuolaikinio darbo poreikių būti pasiekiamam visą parą septynias dienas per savaitę daugelį iš mūsų nuolat apima pačių susikurta skrydžio per kelias laiko juostas būseną, kai miegame, valgome ir sportuojame laiku, kuris nesutampa su natūraliu mūsų organizmo ritmu. Vis dėlto yra gerų žinių ir norėčiau jums pasakyti, ką sakau savo pacientams: tai ne jūs, o jūsų ritmas. Yra lengvesnių būdų numesti svorio, įgauti energijos ir užmigti naktį. Atsižvelgdami į savo kūno natūralų ritmą, o ne jam priešindamiesi galite susikurti dienotvarkę, kuri pakeis jūsų sveikatą ir gyvenimą.

## PAROS RITMAS

Pasak fiziologų, organizmas veikia pagal natūralų paros ritmą, kuris prasideda kasdien auštant ir trunka apytiksliai dvidešimt keturias valandas. Toks ritmas nurodo kūnui, kada virškinti maistą, kaip pasiruošti miegui ir reguliuoti visą organizmą, įskaitant kraujo spaudimą, medžiagų apykaitą, hormonų gamybą, kūno temperatūrą ir ląstelių atsikūrimą. Jūsų odos ląstelės atsikuria ir atsinaujina kasdien. Net mikrobus populiacija virškinimo trakte

iš esmės pasikeičia per parą. Vienos virškinimo trakto bakterijos dauginasi dieną, kitos – naktį. Kiekvieną paros valandą jūsų kūnas keičia savo funkciją. Ląstelės ir sistemos veikia skirtingai, tai priklauso nuo paros laiko. Apie antrą valandą nakties miegame kiečiausiai, nes apie ketvirtą kūno temperatūra yra žemiausia. Kraujo spaudimas labiausiai pakyla be penkiolikos septintą rytę, o žarnynas geriausiai veikia rytą apie pusę devynių. Dešimtą valandą rytę protinė veikla pasiekia aukščiausią tašką, o virškinimo sistema geriausiai veikia apie vidurdienį. Koordinacija, reakcija, širdies ir kraujagyslių sistema pasiekia aukščiausią tašką po pietų, o virškinimo sistema tuo metu lėtėja. Po saulėlydžio kraujo spaudimas ir kūno temperatūra būna aukščiausia. Apie devintą vakarę smegenys ima išskirti melatoniną ir virškinimas sulėtėja perpus. Pusę vienuolikos vakarę žarnyno veikla silpsta ir virškinimas lėtėja. Tai vyksta arba turėtų vykti kasdien. Štai kodėl kūnas sutrinka, kai kertate laiko juostas. Pasikeičia šviesa, ir organizmas praranda kompasą kontroliuoti visas savo funkcijas.

O mes galvojame, kad esame atskirti nuo gamtos. Gyvename namuose, dirbame biuruose, kuriuose reguliuojama šviesa.

Visos mūsų kūno sistemos keičiasi nuspėjamu kasdieniu ritmu. Kūnas stengiasi koordinuoti savo sistemas pagal „centrinę laikrodį“ pasitelkdamas natūralią šviesą. Visi organizmai gamtoje veikia cikliškai. Tai nagrinėja nauja biologijos mokslo kryptis – chronobiologija.

Mokslininkai analizuoja, kaip mūsų kasdieniai įpročiai sąveikauja su biologiniu laikrodžiu. Jie nustatė, kad šiuolaikinis ritmas smarkiai jį trikdo. Ilgai žiūrėdami televiziją ar dirbdami vakarais apgaulingai informuojame organizmą, kad naktis dar neprasidėjo. Soti vakarienė veikia taip pat. Ji trikdo natūralų ciklą ir miegą, o tada jums reikia prikelti kūną rytę žadintuvo skambučiu. Sporto ir natūralios šviesos stoka taip pat trikdo biologinį laikrodį, o tai



savo ruožtu daro poveikį visam organizmui – nuo virškinimo iki hormonų sekrecijos ir nervų sistemos.

Daugelis mano pacientų nuolat eina miegoti apie vidurnaktį, vakarais dirbdami užkandžiauja ir nesupranta, kodėl negali užmigti iki pirmos valandos nakties. Tada ištempia save iš lovos šeštą valandą ryto ir nesuvokia, kodėl ryte negali valgyti ar susikonzentruoti. Porą valandų nukrypus nuo įprasto ritmo galbūt ir nėra nieko baisaus, bet pažvelkite į tai kitomis akimis: jeigu miegate nuo pirmos iki šeštos valandos, jaučiatės, tarsi skristumėte iš Kalifornijos į Niujorką vakare, o namo grįžtumėte prieš darbą. Nieko nuostabaus, kad jaučiatės prastai.

Daugelį įprastų fizinių nusiskundimų sukuria arba sustiprina šiuolaikinis ritmas, kuris neatitinka kūno poreikių. Fiziologijos moksliniai tyrimai apie biologinį laikrodį rodo, kaip šiuolaikinis ritmas stiprina jo signalus arba jiems trukdo.

Chronobiologijos tyrėjai pateikia įžvalgų, kaip nustatyti kasdienį ritmą, kuris padeda išlikti sveikiems ir energingiems.

## KAIP ORGANIZMAS NUSAKO LAIKĄ

Jūsų organizmas visada žino, kiek yra valandų, net jeigu jūs to nežinote. Turbūt absurdiška manyti, kad nežinote, kuri valanda. Tikriausiai bet kurią dienos akimirką pasakytumėte, kiek valandų. Reikia sėsti į traukinį arba nuvežti vaikus į mokyklą, po penkiolikos minučių vykti į susitikimą ir po valandos pasikalbėti telefonu. Reikia nuvežti drabužius į valyklą iki jos darbo pabaigos. Puikiai prisimenate projektų terminus, numatytą vakarienę ir žadintuvo skambutį (ar du), kuris pakelia jus kas rytą. Pacientai pasakoja, kad nuolat žino, ką kada turi daryti ir kad laikrodis diktuoja beveik visus kasdienes darbus.

Jūsų viduje yra kitas laikrodys, kuris vadovauja ląstelėms ir sistemoms. Norėdami suvokti, kaip veikia šis laikrodys, turite suprasti savo smegenis ir jų centre esantį pagumburį, kuris reguliuoja visas kūno sistemas. Jis aktyvuoja „kovoti“ ar „pasiduoti“ komandas, kai jaučiate įtampą ar pavojų. Pasako, kada esate alkanas ar ištroškęs. Kai laikotės griežtos dietos, pagumburis praneša jums, kad badaujate, nes maitinatės kitaip. Jūs žinote, kad nebadaujate, bet kūnas signalizuoja smegenims, kad negaunate tiek maisto, kiek anksčiau.

Kai pradodate sportuoti, kūnas signalizuoja smegenims apie raumenų nuovargį ir širdies bei kraujagyslių sistemos įtampą, o pagumburis ragina daryti pertrauką. Kai ilgai dirbate, jis praneša, kad norite miego ar nuobodžiaujate. Ši smegenų dalis supranta signalus ir stengiasi paveikti elgesį, bandydama viską išlaikyti taip, kaip buvo vakar.

Pagumburis taip pat reguliuoja daug tokių organizmo procesų, kurių nekontroliuojate sąmoningai, pavyzdžiui, kūno temperatūrą, hormonų pusiausvyrą ir medžiagų apykaitą. Visi šie pokyčiai vyksta tam tikru dienos metu. Tarkime, kūno temperatūra labiausiai pakyla vakare, tada nukrinta naktį ir žemiausia būna prieš aušrą. Kraujo spaudimas smarkiai pakyla, kai tik atsibundate ryte, ir lėtai kyla visą dieną, o vakare vėl krinta. Ryte kraujo spaudimas kyla tuo metu, kai kraujo trombocitai yra lipniausi, ir tai paaiškina, kodėl infarktas dažniausiai įvyksta ryte. Kortizolio lygis taip pat kinta tam tikru laiku. Kortizolis yra steroidas, kurį gamina kūnas, kartais jis vadinamas streso hormonu. Kortizolio lygis žemiausias, kai einate miegoti, ir pamažu kyla naktį. Jis iš dalies kontroliuoja ir kūno uždegimo reakcijas, todėl nieko nuostabaus, kad labiausiai skauda, kai keliatės iš lovos, arba kad ryte jaučiatės labiausiai ištinęs ir pabrinkęs. Kortizolio lygis dieną pamažu nukrinta, trumpai šokteli tik pavalgius.

Žarnyno veikla taip pat kinta dieną. Ryte pirmiausia atgyja gaubtinė žarna ir paprastai sujuda tris kartus greičiau nei įprastai, sukeldama nuspėjamų rezultatų. Todėl daugelis žmonių jaučia vidurių užkietėjimą keičiantis laiko juostoms skrydžio metu. Prastamityba taip pat gali sutrikdyti gaubtinę žarną.

Naktį gaubtinė žarna ilsisi, judesiai yra slopinami. Nuotaika ir smegenų veikla per parą taip pat kinta.

Kad reguliuotų kūno sistemą, pagumburis gauna kūno audinių, organų ir aplinkos signalų. Kai užuodžiate maistą, jaučiate alkį, pamatote pavojų, apima nerimas ir energija veikti. Visa tai tiesa. Vis dėlto nepamirškime svarbiausio visą dieną smegenų gaunamo signalo – šviesos.

Mažos pagumburio dalies, vadinamos suprachiasminiu branduoliu (SCN), užduotis yra pamatyti šviesą. Branduolys yra maždaug ryžio didumo ir turi apytiksliai dvidešimt tūkstančių neuronų. Fiziologai seniai suprato, kad šie neuronai reaguoja į šviesą ir reguliuoja kūno sistemą remdamiesi šviesa ir tamsa. Kai tik ryte šviesa patenka į akies tinklainę, SCN signalizuoja kūnui, kad išaušo diena. Vakare SCN duoda startą melatonino, kuris pasako, kad laikas miegoti, natūraliai gamybai. Tačiau per pastaruosius dvidešimt metų mokslininkai suprato, kiek galios šis neuronų gumulėlis turi kiekvienai ląstelei ir kūno sistemai.

## TRUMPA CHRONOBIOLOGIJOS ISTORIJA

Kad suprastume, ką tiria chronobiologija, turime persikelti laiku beveik tris šimtus metų atgal prie eksperimento, kurį atliko prancūzų mokslininkas Jeanas-Jacques'as d'Ortous de Mairanas. 1729 m. jis pradėjo domėtis, kodėl kai kurie augalai išskleidžia lapus prieš saulės šviesą ir suskleidžia naktį.