

Свен Вьолпел

ИЗВОРЪТ НА МЛАДОСТТА

ЗДРАВИ ДО ДЪЛБОКА СТАРОСТ

София, 2021

Преводът е направен по изданието:

Sven Voelpel

DIE JUNGBRUNNEN FORMEL

Wie wir bis ins hohe Alter gesund bleiben

Copyright © 2020 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg

© Издателство „Изток-Запад“, 2021

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Евелина Банева, превод, 2021

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2021

ISBN 978-619-01-0918-1

СВЕН ВЪОЛПЕЛ

ИЗВОРЪТ
— НА —
МЛАДОСТТА

ЗДРАВИ ДО ДЪЛБОКА СТАРОСТ

Превод от немски
Евелина Банева



СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор 9

ЧАСТ I

ОСНОВИТЕ: ВЪЗРАСТ И ЗДРАВЕ/ 11

Разлика между болен и болен:
за обективното и субективното здраве 15

Всичко тече – здравето като континуум..... 18

Здрави на стари години: това ли е квадратурата на кръга? 21

Как тялото ни влияе на възрастта 21

Как хроничните възпаления ни състаряват 24

Как (можем) да въздействаме на възрастта си 26

Как благосъстоянието ни помага да остаряваме
по-бавно и в по-добро здраве..... 28

ЧАСТ II

ПРЕНАГЛАСАТА: ФОРМУЛАТА НА МЛАДОСТТА/ 31

Формулата на младостта не е „врата със седем ключалки“ 35

Всичко е свързано с всичко: взаимодействията в организма 37

Теглим от резервите на здравето, за да изравним дефицитите... 38

ФАКТОР 1. ВЪТРЕШНАТА НАГЛАСА: СИЛАТА НА ОСЪЗНАТОСТТА	
и начина на мислене	40
Какво общо има нагласата с тялото и духа?	42
Какво е това осъзнатост?.....	46
Осъзнатостта като първа стъпка към по-добро здраве.....	49
От осъзнатост към промяна на нагласата.....	53
Нагласата като ключ към здраве, щастие и благополучие	57
Обобщение: осъзнатостта като извор на младост.....	60
ФАКТОР 2. ХРАНЕНЕ: ТИ СИ ТОВА, КОЕТО ЯДЕШ.....	61
Какво разбираме под здравословно хранене?.....	63
Не се доверявайте сляпо на препоръките и режимите на хранене!.....	66
Крайгълните камъни на здравословното хранене	68
Захар и сол – по-малкото е повече.....	74
Да прием – но правилно!.....	78
Алфата и омегата на здравословното хранене.....	80
Затегнете коланите!.....	81
Интервално гладуване – всеки ден кратък отдих за тялото	83
Здравето минава през стомаха – качество вместо количество ...	86
Хранене по разписание – кои храни с кои си подхождат?.....	88
Защо времето, по което се храним, може да бъде решаващо	89
Да попречим на стареенето вследствие на възпаления	91
С хранене срещу деменция?.....	92
Месо и животински продукти – „Много ясно!“ или „Не, благодаря!“?.....	95
Обобщение: храненето като извор на младост.....	100
ФАКТОР 3. ДВИЖЕНИЕ: КОЙТО СПОРТУВА, ТОЙ НЕ БОЛЕДУВА!.....	102
Да надхитрим болестите и старостта	103
Какво прави (или не) спортът с нас	105
Движението подпомага работата на сърцето.....	106
Движението понижава нивото на кръвната захар	107
Движението подпомага лимфната система.....	110

Движението укрепва имунната система	111
Движението поддържа във форма „уморени“ кости и стави.....	113
Движението поддържа фасциите еластични	115
Движението поддържа бодрите тялото и духа	119
Да живее спортът!.....	122
Калистеника – собственото тяло като фитнес уред	126
Нулев фитнес – движението като част от духовната нагласа	129
В добра форма между другото	132
Подвижни и в старостта	133
Свеж полъх за сивите клетки.....	135
Изправи се! Седенето като рисков фактор	137
Който не се движи, остарява по-бързо	138
Обобщение: движението като извор на младост	143
ФАКТОР 4. СЪНЯТ: здрави, млади и тонизирани чрез сън	144
Здрав сън – какво означава?.....	145
Хронотипове – чучулиги или сови	146
Модели на съня – за нощната почивка и следобедната дрямка... ..	148
Потребността от сън – от колко сън се нуждаем?	150
Как да подобрите нощната си почивка.....	151
Следобедният сън и т.нар. <i>power nap</i> като ободряващи средства	157
Какъвто матрактът, такава и почивката.....	158
Обобщение: сънят като извор на младост	162
ФАКТОР 5. ДИШАНЕТО: въздухът за живот	163
Какво се случва при дишане	164
Дихателните пътища и белите дробове – начало и край на снабдяването с кислорода	166
Как да дишаме правилно?.....	167
Дишането като извор на жизнената енергия.....	168
Съзнателното дишане обръща диханието навътре.....	170
Обобщение: дишането като извор на младост	174

РАЗЛИКА МЕЖДУ БОЛЕН И БОЛЕН: ЗА ОБЕКТИВНОТО И СУБЕКТИВНОТО ЗДРАВЕ

Освен диагностицираните клинични картини здравният статус обхваща още един аспект, който, макар и неделаим от тях, в известен смисъл може да се възприема като независим: личното благосъстояние. Как самите ние оценяваме собственото си здраве?

Отговорът на този въпрос играе значителна роля за това доколко здрави се чувстваме.

За щастие, вече става все по-естествено да се вземат в еднаква степен под внимание както обективните фактори на здравния ни статус, който се установява или с медицински, или с природонаучни методи, така и субективното ни възприятие за ситуацията: въпреки потвърдената от лекаря болест, се чувствам отлично. И обратно: възможно е да съм болен, без – поне в началото – изобщо да го забелязвам. Към това можем да добавим: което един усеща като сериозно ограничение на здравето, за друг може да е досадно, но далеч не трагично. Интересно, че тук има значение не само индивидуалното ни физическо и душевно състояние, но също така социални и културни фактори, при това на най-различни плоскости: усещането за болка и как я изразяваме варира както при отделните хора, така и в зависимост от културната среда (Kohnen 2003, 2007). От дългогодишните си изследвания

специалистът по история на медицината Норберт Конен е установил, че това не се дължи на момента, в който нервните клетки долавят дразненето и го препращат към мозъка – доказано е, че той е еднакъв за всички хора. Различен в различните култури е само прагът на поносимост, след който възприемаме подобно дразнение като болезнено, както и начинът, по който изразяваме болката и се справяме с нея (Kohnen 2007: 10 и сл.). Така например в обществата от семеен тип в Средиземноморския регион болката се допуска и изразява на висок глас – не на последно място, за да се получи съчувствие и подкрепа от семейството, тоест от общността. По съвсем друг начин стоят нещата при индивидуалистичните общества от Северна Европа и Северна Америка, където болките са възможно най-точно локализирани и трезво описани, за да се окаже незабавна медицинска помощ (Kohnen 2007: 73). Така при едните първата оценка е по-скоро обща: „Днес изобщо не се чувствам добре“, докато при другите може да е доста специфична: „Още от сутринта усещам пронизваща болка в долната част на гърба, която междувременно се разпростря и към левия крак.“

Следователно, ако разглеждаме здравословното си състояние по начина, по който сме свикнали, има две възможни перспективи:

Първо: Какви са медицинските заключения? С каква диагноза си имам работа и как ще се отрази тя на всекидневния ми живот? Второ: Чувствам ли се добре в кожата си – без оглед на медицинските заключения, – тоест в телесно и душевно отношение?

Отнесем ли се възможно най-честно към състоянието си, ще идентифицираме всички регулиращи винтове, които можем да завъртим, за да повлияем благоприятно върху своето здраве.

Защото, въпреки че от отделния индивид зависи колко тясно са свързани помежду си обективната и субективната оценка на собственото му здраве, те си остават двете страни на една и съща монета, които само чакат да бъдат излъскани.

Правили ли сте си някога труда да лъснете потъмнялото семейно сребро и след това да установите с почуда колко красиво може да блести? Ефектът от приложението на формулата на младостта може би не е толкова бърз, затова пък е по-дълготраен.

ВСИЧКО ТЕЧЕ – ЗДРАВЕТО КАТО КОНТИНУУМ

Какво конкретно означава това? Както вече споменахме, здравето ни е динамично състояние, което неизменно вибрира между двете крайности „безутешно“ и „превъзходно“. Следователно нашето здраве и благополучие се разиграват в междинната сива зона.

Може би подобна идея изглежда необичайна, защото сме свикнали да разглеждаме здравето и болестта като взаимно изключващи се състояния. Но чрез тази гледна точка неволно изместваме фокуса към болестта, нейното възникване, протичане, лечение и предотвратяване в бъдеще, вместо да се концентрираме върху здравето си.

И точно тук се намесва салутогенезата на Антоновски: според него всички хора са ту повече, ту по-малко болни и същевременно ту повече, ту по-малко здрави. Тогава основният въпрос не е „Как възниква здравето и може ли да се съхрани възможно най-дълго?“, а „Какво можем да направим, за да се наклонят везните в посока към здравето, вместо към болестта?“.

В тази връзка нека си представим здравето като банкова сметка: попълваме я чрез поведение, което го благоприятства, и я източваме чрез поведение, което му вреди. С други думи, сметката се охранва и изпразва според начина, по който се храним, движим, спим, дишаме и почиваме или поддържаме социални контакти. Това, което правим или не правим в тези

области, се отразява върху здравето: в крайна сметка то е сбор от всички отделни фактори. Докато банковата сметка, в случая здравето, е на плюс, тялото е в състояние без проблем да тегли от нея, без веднага да изпадне в минус. И според „кредитната благонадеждност“, или според това колко здравословно живея, мога да надвиша лимита, тоест (краткосрочно) да си позволя да прекаля. Следователно при всички положения си заслужава да инвестираме в здравето.

За да печелим най-изгодно от лихвите – ако се придържаме към сравнението, – трябва да знаем три неща:

1. Каква сума трябва да внесе?
2. В каква валута?
3. И в коя помощна сметка?

Тази книга ще бъде вашият личен инвестиционен консултант, за да можете всеки ден да допринасяте за здравето си с най-различни дребни постъпки. Известната английска поговорка *An apple a day keeps the doctor away* („Една ябълка на ден държи доктора далеч от мен“) е много уместна в случая, въпреки че, признавам, една ябълка на ден не стига, за да се разреждат трайно посещенията при лекаря. И все пак в този израз има зрънце истина, защото според друга поговорка – малките неща правят нещо голямо. Разбира се, когато става дума за ябълка, а не за торта, ние се движим във вярната посока, тоест в посока към здравето.

Друг фактор, който оказва влияние, описвам в книгата си *Entscheide selbst, wie alt du bist* („Реша сам на каква възраст си“), по-точно в главата „На колко години се чувстваме: нашата самооценка“ (Voelpel 2016). Накратко – който си мисли, че вече е надхвърлил срока си на годност, не само се чувства стар, но и наистина е такъв. Във връзка с това има един известен експеримент на американската психоложка Елн Лангър. В рамките на този експеримент по-възрастни хора били поставени в среда, която се асоциира с младостта, тоест били инструктирани да се държат така, сякаш са значително по-млади. В резултат участниците се подмладили не само субективно, но и обектив-

ните им параметри се променили в положителна насока: така например походката им станала по-бодра и пъргава (Langer 2011). Точно този механизъм се наблюдава и по отношение на здравето ни. Който след определена възраст е настроен да се оплаква от старческите си болезки, които всъщност са поносими, значи ги е приветствал като свои верни придружители. Но който им се опълчи своевременно, има добри изгледи винаги да бъде една крачка пред тях.

В психологията се е наложила подобна гледна точка, която също се фокусира върху положителните аспекти, вместо да се ориентира към дефицитите. Съобразно с това така наречената позитивна психология не се опитва да изследва причините и възможните методи за лечение на психичните заболявания. Според основоположника ѝ Мартин Селигман нейната цел е да формулира общовалидни условия и научно подкрепени стратегии, благодарение на които хората да бъдат по възможност трайно щастливи (Seligman 2017). В крайна сметка положителната ориентация цели да повлияе позитивно върху преживяванията и действията, без обаче да поставя изискването щастието и доволството да вървят автоматично с нея. Не става дума да се разкрасяват или игнорират негативните неща, а да се набляга върху положителните страни и така да се дава възможност за промяна на перспективата.