

DR RANGAN CHATTERJEE

4



Przewodnik
po zdrowym,
szczęśliwym
i zbalansowanym
życiu.

AGNIESZKA
MACIĄG

FILARY



ZDROWEGO
ŻYCIA



Jak zmienić
codzienne nawyki,
by dłużej żyć
i cieszyć się zdrowiem





DR RANGAN CHATTERJEE

4 FILARY ZDROWEGO ŻYCIA

Jak zmienić codzienne nawyki,
by dłużej żyć i cieszyć się zdrowiem

TŁUMACZENIE ALEKSANDER GOMOLA

FOTOGRAFIE SUSAN BELL


OTWARTE
KRAKÓW 2020

Tytuł oryginału: *The Four Pillar Plan. How to Relax, Eat, Move and Sleep.
Your Way to a Longer, Healthier Life*

Copyright © Dr Rangan Chatterjee, 2018.
All rights reserved including the rights of reproduction in whole or in part in any form

Copyright © for the translation by Aleksander Gomola

Wydawca prowadzący: Anna Jędrzejczyk, Olga Orzeł-Wargaskog

Redaktor prowadzący: Anna Małocha

Przyjęcie tłumaczenia: Agata Wróbel

Fotografie: © Susan Bell, 2018

Ilustracje: © Son of Alan – Folio Art, 2018

Adiustacja i korekta: Atelier 2

Adaptacja makiety oryginalnej i łamanie: Atelier 2

Projekt okładki: Nikola Hahn

Imiona, nazwiska oraz szczegóły pozwalające na identyfikację osób zostały zmienione. Wszelkie podobieństwo do rzeczywistych osób jest przypadkowe.

ISBN 978-83-8135-024-2


OTWARTE
www.otwarte.eu

Dystrybucja: SIW Znak. Zapraszamy na www.znak.com.pl

Wydawnictwo Otwarte sp. z o.o.,
ul. Smolki 5/302, 30-513 Kraków. Wydanie I, 2020.
Druk: Colonel

Dla mojego Taty – zawdzięczam Ci
znacznie więcej, niż sądziłeś.
Oddałbym wszystko, żebyś wciąż był z nami.

SPIIS TREŚCI

Wstęp	8
Jak korzystać z tej książki	14

RELAKS 16

1. Chwila dla siebie	22
2. Odwyk od elektroniki	36
3. Prowadź dziennik wdzięczności	45
4. Codziennie znajdź czas na wyciszenie się	49
5. Siądź do stołu	68

DIETA 74

1. Ogranicz spożycie cukru	82
2. Nowa definicja zasady „pięć porcji warzyw i owoców dziennie”	92
3. Wprowadź codzienne mikrodawkowanie	110
4. Pij więcej wody	121
5. Zrezygnuj z żywności przetworzonej	126

RUCH 148

1. Nie zapominaj, po co masz nogi	158
2. Postaraj się o więcej krzepy	162
3. Zaczynj regularny intensywny trening interwałowy	172
4. „Przekąski ruchowe”	180
5. Rozruszaj pośladki	184

SEN 202

1. Zadbaj o ciemność w sypialni	215
2. Korzystaj ze światła poranka	224
3. Przygotuj się do snu	234
4. Wycisz emocje	240
5. Zero kofeiny po południu	246

ZNAJDŹ WŁASNĄ RÓWNOWAGĘ 253

Źródła i dodatkowe lektury	256
Podziękowania	262
Indeks	264
Notatki	270



WSTĘP

Wszyscy dobrze wiemy, że niewłaściwy tryb życia nie służy naszemu zdrowiu. Zdajemy sobie sprawę, że nie powinniśmy palić papierosów, że tkwienie przy biurku przez osiem godzin dziennie to nie najlepszy pomysł i że należy ograniczyć ilość cukru w diecie. Nie wszyscy mamy jednak świadomość, że tryb życia może także leczyć. Nie mam tu na myśli jedynie korzyści płynących z eliminacji niezdrowych nawyków – odpowiedni tryb życia i właściwa dieta naprawdę mogą poprawić nasze samopoczucie, rozwiązać problemy zdrowotne, a nawet sprawić, że z naszego życia znikną choroby takie jak cukrzyca typu 2, otyłość czy depresja.

Sam także nie od razu to zrozumiałem. Pracowałem już kilka lat jako lekarz rodzinny, kiedy dotarło do mnie, że prawdopodobnie tylko co piąty pacjent przekraczający próg mojego gabinetu opuszcza go z nadzieją na trwałą poprawę zdrowia. Owszem, zawsze mogłem przepisać lek tłumiący symptomy danej dolegliwości, ale często nie potrafiłem dotrzeć do rzeczywistego źródła problemów, z którymi się do mnie zgłaszano. Bierze się to stąd, że zarówno lekarze, jak i pacjenci często zapominają, że ludzki organizm jest systemem naczyń połączonych. Gdy do lekarza przychodzi pacjent cierpiący na depresję, to według podręcznikowej wiedzy mamy do czynienia z problemem psychicznym będącym skutkiem zaburzenia równowagi chemicznej w mózgu. W takiej sytuacji lekarz prawie na pewno przepisze chorej osobie antydepresanty. Ja tymczasem przekonałem się, że tak depresja, jak i wiele innych chorób może być skutkiem niewłaściwej diety, wysokiego poziomu stresu, braku aktywności fizycznej lub – co najbardziej prawdopodobne – kombinacji tych trzech czynników. Podobnie z egzemą: podręcznik powie nam, że trzeba przepisać krem sterydowy, by wyleczyć stan zapalny, ale problemy skórne to tylko zewnętrzny objaw.



Jestem przekonany, że przyszłość medycyny będzie należała raczej do lekarzy potrafiących spojrzeć na pacjenta w sposób holistyczny niż do specjalistów w wąskich dziedzinach. W miarę rozwoju wiedzy o ludzkim organizmie będzie musiała zmienić się także praktyka medyczna.

Zapominamy, że mogą one mieć bardzo wiele przyczyn, by wspomnieć choćby o nadaktywności układu immunologicznego, która bywa z kolei następstwem nietolerancji pewnych produktów spożywczych, nieprawidłowej flory bakteryjnej w przewodzie pokarmowym, a nawet wysokiego poziomu stresu. Czy w pierwszym rzędzie nie powinniśmy zająć się właśnie tymi problemami, by w efekcie pozbyć się egzemy raz na zawsze?

Nasze ciało nie działa tak, jak chciałoby to widzieć – nazbyt skłonne do uproszczeń – podręczniki medycyny. Ludzki organizm to powstały w wyniku zaawansowanej ewolucji skomplikowany mechanizm biologiczny, w którym wszystko łączy się ze wszystkim. Właśnie dlatego kiedyś udawało mi się wyleczyć tylko około jednej piątej moich pacjentów. Bardzo często objaw występujący w pewnej części ciała może mieć źródło w innej, na co nie uwrażliwia się jednak podczas studiów medycznych. Jestem przekonany, że przyszłość medycyny będzie należała raczej do lekarzy potrafiących spojrzeć na pacjenta w sposób holistyczny niż do specjalistów w wąskich dziedzinach. W miarę rozwoju wiedzy o ludzkim organizmie będzie musiała zmienić się także praktyka medyczna. Dobry stan zdrowia rodzi się nie w gabinecie, a poza nim – często najlepszym lekarstwem jest dla nas odpowiedni tryb życia.

Podam przykład pokazujący, jak obecne postrzeganie kwestii zdrowia prowadzi nas na manowce, co nierzadko ma bardzo poważne konsekwencje. Od lat specjaliści próbują na różne sposoby leczyć zespół przewlekłego zmęczenia, niestety z nikłym skutkiem – jak dotąd jesteśmy bezradni wobec tej choroby. Wydaje mi się, że próby opracowania skutecznej terapii nie przynoszą spodziewanego rezultatu, ponieważ eksperci szukają jednej przyczyny i jednego lekarstwa. Moje badania nad wzajemną zależnością wszystkich elementów ludzkiego organizmu doprowadziły mnie tymczasem do wniosku, że podłoże tej jednostki chorobowej jest bardziej złożone. Jestem przekonany, że pacjenci cierpiący na zespół przewlekłego zmęczenia doświadczają jednocześnie wielu różnych problemów zdrowotnych i jeśli chcemy im pomóc, musimy zająć się nimi kompleksowo.

Nasze ciała – i pozostające z nimi w ścisłym związku umysły – odznaczają się niesłychaną złożonością. Z radością czytam, że założenie to leży u podłoża niektórych współczesnych badań dotyczących „nieuleczalnych” schorzeń, takich jak choroba Alzheimera. Jesteśmy dopiero na początku drogi i czeka nas jeszcze wiele pracy, ale wiele wskazuje na to, że promowane przeze mnie wieloaspektowe podejście do zdrowia może przynieść obiecujące rezultaty. Używam w tym kontekście określenia „medycyna progresywna”. Przyświeca mi idea, iż mówiąc o zdrowiu czy chorobie, powinniśmy uwzględnić jak największą liczbę zmiennych. Organizm to system naczyń połączonych i nawet stosunkowo odległe elementy wzajemnie na siebie wpływają, dlatego przyczyna (lub przyczyny) danej choroby nie zawsze będą widoczne jak na dłoni.

Nie jest dla mnie zaskoczeniem, że takie podejście zaczyna przynosić rezultaty. Również w moim gabinecie zaowocowało ono rewelacyjnymi wynikami. Odkąd patrzę na pacjentów w sposób holistyczny, znacznie rzadziej przepisuję środki

leczące wyłącznie objawy i niewykluczone, że kolejnej osobie z depresją zamiast leków zalecę dietę bogatą w zdrowe tłuszcze, medytację oraz więcej ruchu. Doradzając pacjentom drobne zmiany stylu życia, więcej odpoczynku i relaksu, a także dbałość o lepszy sen, dietę oraz więcej ruchu, pomogłem im zwalczyć objawy cukrzycy stopnia 2, poradzić sobie z depresją, wyeliminować zespół jelita drażliwego, obniżyć ciśnienie krwi, złagodzić objawy menopauzy bez stosowania leków hormonalnych, pokonać bezsenność, zrzucić zbędne kilogramy, pozbyć się migreny, a nawet doprowadzić do remisji chorób autoimmunologicznych – wszystko to bez uciekania się do farmakologii. Wszyscy doskonale wiemy, że nieprawidłowy tryb życia może być przyczyną rozmaitych problemów zdrowotnych. Nie wszyscy mamy jednak świadomość, że zmiany w tym zakresie mogą leczyć choroby albo im zapobiec.

Przyświeca mi prosta idea. Ponieważ nasz organizm składa się z oddziałujących na siebie nawzajem elementów, musimy spojrzeć na leczenie w sposób bardziej kompleksowy, uwzględniając każdy aspekt codziennego życia pacjenta. Jak sypia? Co je? Czy w pracy spędza dużo czasu w pozycji siedzącej? Czy cały czas korzysta ze smartfona lub tabletu? Taki stan rzeczy nazywam „efektem progowym”. System naczyń połączonych, jakim jest nasz organizm, potrafi poradzić sobie z mnóstwem negatywnych, atakujących go zewsząd czynników – ale tylko do pewnego progu. W momencie, gdy zostanie on przekroczony, ciało zaczyna niedomagać. Ten próg jest indywidualny dla każdego z nas. Gdy wyjaśniam to pacjentom, posługuję się metaforą żonglerki. Większość z nas potrafi żonglować dwiema piłeczkami, a niektórzy nawet trzema lub czterema, jeśli jednak dorzucimy jeszcze piątą, wszystkie piłeczki spadają na ziemię. Kiedy pojawia się choroba, może się ona objawiać problemami skórными, podwyższonym stężeniem cukru we krwi, zaburzeniami nastroju czy trudnościami ze snem. Te dolegliwości to sygnały, że coś – zwykle więcej niż jeden element – szwankuje w naszym organizmie. W moim podejściu od objawów ważniejsze są przyczyny.

Ta książka daje ci do ręki prosty, możliwy do realizacji plan działania, który także koncentruje się nie na symptomach, lecz źródłach problemu. Chcę wyjść poza sztapowe porady, modne diety i zestawy ćwiczeń obiecujące błyskawicznie postawić nas na nogi. Za bardzo skomplikowaliśmy temat zdrowia. Ja chcę go uprościć.



JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

Jak wskazuje tytuł mojej książki, ludzkie zdrowie opiera się na czterech filarach, którymi są relaks, dieta, ruch i sen. Moim celem jest przyjrzeć się dokładnie każdemu z nich i wzmocnić go. Dla każdego filaru opracowałem pięciopunktowy plan, który streszczam w poniższej tabelce. Co istotne, celem jest nie pogoń za doskonałością w poszczególnych sferach, a równowaga między wszystkimi filarami.

Wolałbym, żeby udało ci się wcielić w życie po dwa punkty z każdego obszaru niż wszystkie pięć punktów jedynie w dwóch z nich. Choć w drugim wypadku mówimy w sumie o dziesięciu punktach, a w pierwszym o ośmiu, to rezultatem jest jednak wtedy większa równowaga między filarami, a właśnie o nią chodzi. Osiągnięcie równowagi gwarantuje największe i – co nawet ważniejsze – trwałe postępy. Rozwiązania, które proponuję, to plan na całe życie, nie magiczne panaceum obiecujące błyskawiczne rezultaty.

RELAKS

1. Chwila dla siebie



2. Odwyk od elektroniki



3. Prowadź dziennik wdzięczności



4. Codziennie znajdź czas na wyciszenie się



5. Siądź do stołu



DIETA

1. Ogranicz spożycie cukru



2. Nowa definicja zasady „pięć porcji warzyw i owoców dziennie”



3. Wprowadź codzienne mikrogłodówki



4. Pij więcej wody



5. Zrezygnuj z żywności przetworzonej



Większość moich pacjentów odczuwa różnicę po wcieleniu w życie trzech rozwiązań z każdego obszaru (a więc łącznie dwunastu punktów). Nie jestem jednak w stanie powiedzieć, czy tak będzie i w twoim wypadku. Niektórzy będą musieli napracować się bardziej, inni mniej.

Można także zająć się każdym z filarów z osobna. Powiedzmy, że uznasz na przykład, iż jeśli chodzi o dietę i ruch, robisz już wszystko, jak należy, jednak dojdiesz do wniosku, że musisz poświęcić więcej uwagi kwestii snu. W takiej sytuacji bez wahania zajmij się tym właśnie filarem i zacznij od niego. Nie musisz czytać książki od początku do końca – podążaj za własnymi potrzebami.

Każdy filar potraktuj z równą uwagą i wcielaj w życie opisane strategie ich wzmocnienia w tempie, jakie najbardziej ci odpowiada.

RUCH

1. Nie zapominaj, po co masz nogi



2. Postaraj się o więcej krzepy



3. Zacznij regularny intensywny trening interwałowy



4. „Przekąski ruchowe”



5. Rozruszaj pośladki



SEN

1. Zadbaj o ciemność w sypialni



2. Korzystaj ze światła poranka



3. Przygotuj się do snu



4. Wycisz emocje



5. Zero kofeiny po południu



REEL



AKS



To, co teraz stwierdzę, może wydawać się trochę naciągane – trudno. Uważam, że problemy zdrowotne większości – tak, większości – moich pacjentów są wyłącznie skutkiem złych nawyków. Źródłem ich cierpień są nie skaleczenia, siniaki, bakterie, grzyby, wirusy, nowotwory czy choroby dziedziczne, lecz świadomie wybrany styl życia. Często współwinny jest brak czasu. Wielu ludzi jest zestresowanych już w chwili, gdy się budzą – śpieszą się, żeby zdążyć ubrać dzieci, zrobić im śniadanie i zawieźć je do szkoły, a potem próbują godzić pracę zawodową i obowiązki domowe. Niekiedy muszą zatroszczyć się jeszcze o innych członków rodziny. Ledwie otworzą oczy, wciąga ich wir zajęć. Ich życie to ciągła gonitwa, a gdy wreszcie położą dzieci do łóżek, zaraz siadają do komputera i piszą e-maile lub wchodzą na strony mediów społecznościowych. W ciągu dnia nie mają ani chwili, żeby zrelaksować się czy po prostu pobyć w samotności. Nieustannie robią coś dla innych. Gdy zwracam im na to uwagę, kiedy odwiedzają mnie w moim gabinecie, tylko przewracają oczami i mówią: „Ale ja naprawdę nie mam czasu dla siebie!”. Na co odpowiadam: „No właśnie, i na tym polega problem”.



POZWÓL SOBIE NA RELAKS

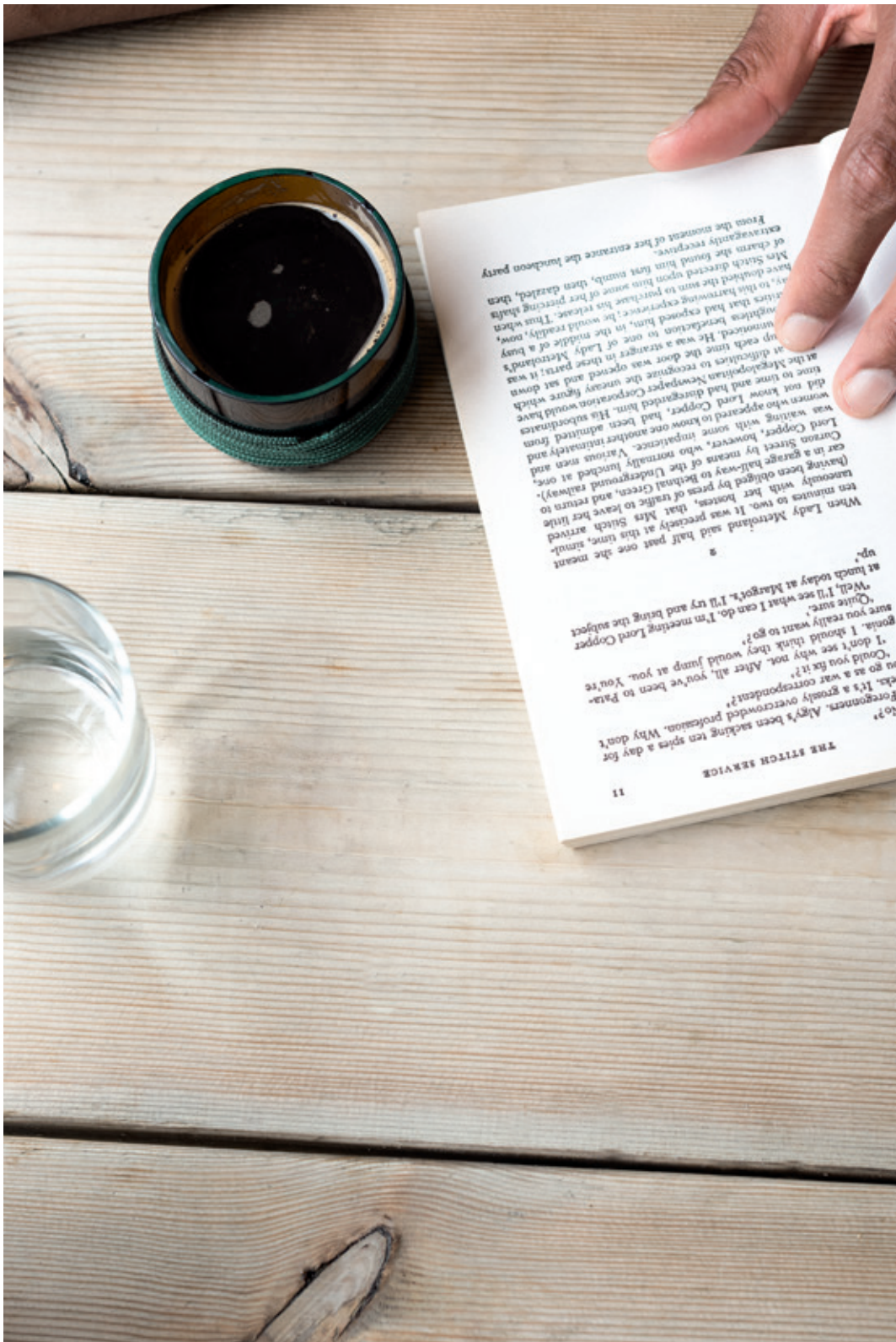
Nigdy nie sądziłem, że jako lekarz będę udzielał komukolwiek pozwoleń. Zawsze traktuję moich pacjentów jak osoby dorosłe i samodzielnie decydujące o swoim życiu. Codzienne doświadczenie nauczyło mnie jednak, że zdumiewająco wiele osób w ogóle nie wie, co to odpoczynek. Dlatego potraktuj to, co napiszę, jako zalecenie lekarskie: niech codzienny relaks będzie dla ciebie równie ważny jak dieta, ruch i sen. Moim zdaniem brak nawyku, by każdego dnia zarezerwować odrobinę czasu tylko dla siebie, to jedna z największych bolączek współczesnego życia. Umiejętność odpoczywania ma tymczasem kolosalny wpływ na nasze zdrowie.

W części „Relaks” przedstawiam pięć sposobów, jak pracować nad tą sferą. W trakcie lektury zastanów się, które z nich najbardziej do ciebie przemawiają i które możesz od razu wcielić w życie. Dobrze byłoby, gdybyś wdrożył co najmniej trzy z nich, ale jeśli wydaje ci się to zbyt trudne, zacznij od jednego, a potem stopniowo zajmij się kolejnymi. Należę do osób, które we wszystko angażują się na całego i zawieszają poprzeczkę jak najwyżej, ale każdy jest inny – najważniejsze to znaleźć własne tempo. Nieważne, jak doszedłeś do celu, ważne, że to zrobisz.

Sam mam najwięcej problemów właśnie z tym filarem. Chociaż wprowadzenie zmian nie jest łatwe, widzę korzyści, jakie przynosi mnie i moim pacjentom. Są to między innymi:

- utrata wagi
- zwiększona odporność organizmu
- niższy poziom stresu
- lepsza zdolność do radzenia sobie z trudnościami
- bardziej zrównoważone podejście do życia
- mniej złości za kierownicą
- łatwiejsze zasypianie
- bardziej regenerujący sen
- lepsza koncentracja

Nie bez powodu zaczynam książkę od tego właśnie filaru. Odpoczynek należy do najczęściej zaniedbywanych sfer, zarówno w powszechnej świadomości, jak i w tysiącach obecnych na rynku książek, oferujących proste i szybkie recepty na lepsze zdrowie. Od którego punktu zacząć? Szczerze mówiąc, wszystkie mają podobny charakter, ale osobiście postawiłbym na pierwszy (wygospodarowanie każdego dnia czasu tylko dla siebie) i czwarty (codzienne wyciszenie się). Wdrożenie obu tych nawyków może przynieść znaczące, a przede wszystkim szybkie korzyści, dzięki czemu łatwiej będzie ci wcielać w życie kolejne strategie.



When Lady Metroland said half past one she meant ten minutes to two. It was precisely at this time, simultaneously with her horses, that Mrs Stuch arrived (having been obliged by press of traffic to leave her little car in a garage half-way to Bethnal Green, and return to Curzon Street by means of the Underground and various women who appeared to know one another intimately and was waiting with some impatience. Various men and Lord Copper, however, who normally lunched at one of the Metropolitan Newspaper Corporation offices which did not know Lord Copper, had been admitted from at the Metropolitan Newspaper Corporation offices which up each time the door was opened and sat down unnoticed. He was a stranger in these parts, it was a night's larder to one of Lady Metroland's friends, to this borrowing expense; he would readily, now, Mrs Stuch directed upon him some of her piercing shafts of charm she found him funnier, then dangled, then extravagantly receptive.

From the moment of her entrance the luncheon party

to?"
 "Forgotten, Algy's been sucking ten spits a day for
 ka. It's a grossly overcrowded profession. Why don't
 you go as a war correspondent?"
 "Could you fix it?"
 "I don't see why not. After all, you've been to Paris
 gonka. I should think they would jump at you. You're
 sure you really want to go?"
 "Quite sure."
 "Well, I'll see what I can do. I'm meeting Lord Copper
 at lunch today at Margot's. I'll try and bring the subject
 up."

1. CHWILA DLA SIEBIE

Codziennie znajdź przynajmniej kwadrans tylko dla siebie.

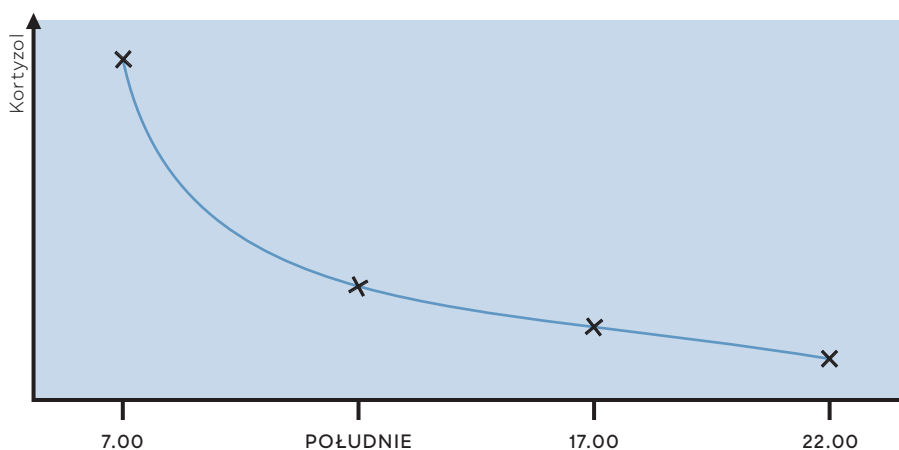
Każdego dnia wygospodaruj co najmniej kwadrans, podczas którego odłóżysz na bok wszystko inne i skoncentrujesz się tylko na sobie. Przestań traktować relaks jako coś, co „robisz” (albo, co bardziej prawdopodobne, czego „nie robisz”), gdy uporąłeś się już z całą resztą. Świadomie zdecyduj się na odpoczynek. Zaznacz porę relaksu na czerwono w swoim grafiku dnia. Nastaw budzik na wyznaczoną godzinę. Czym się zajmiesz? Pójdiesz do kawiarni, zamówisz pyszne espresso i z dziką rozkoszą oddasz się lekturze jakiegoś brukowca? Usiądziesz w pokoju, zgasisz światło i będziesz słuchać ulubionej muzyki? Weźmiesz odprężającą kąpiel? Wybór należy do ciebie. Pamiętaj jedynie o trzech zasadach. Pierwsza: niech to będzie coś, co robisz tylko dla własnej przyjemności. Druga: nie wolno ci korzystać ze smartfona, tabletu ani komputera. Trzecia: zapomnij o poczuciu winy.

WZROST STĘŻENIA KORTYZOLU WE KRWI

Gdyby ktoś powiedział mi o tym kilka lat temu, nie uwierzyłbym za żadne skarby, ale okazuje się, że tak prosta rzecz jak wygospodarowanie każdego dnia kilku chwil dla siebie może znacząco przyczynić się do poprawy naszego zdrowia. Przyczyn tego fenomenu jest wiele, przede wszystkim jednak nawyk odpoczynku pozwala lepiej radzić sobie ze stresem. Nasz organizm produkuje ważny związek zwany kortyzolem, który – podobnie jak każdy hormon – jest przekaźnikiem chemicznym. Gdy odczuwamy głód czy sytość, gdy jesteśmy pobudzeni, rozzłoszczeni itp., tak się dzieje, ponieważ w naszym krwiobiegu skokowo wzrasta poziom tego czy innego hormonu. Stężenie poszczególnych hormonów w sposób naturalny podnosi się i spada w zależności od pory dnia oraz różnego rodzaju czynników zewnętrznych. Kortyzol to jeden z najważniejszych hormonów wydzielających się w organizmie w reakcji na stres.

Wbrew powszechnemu mniemaniu stres niekoniecznie musi być czymś złym – jego przeżywanie jest wynikiem przystosowania ewolucyjnego. Gwałtowny wyrzut kortyzolu przygotowuje nasz umysł i ciało do tego, by odważnie zmierzyć się z jakimś niespodziewanym wyzwaniem. Rzecz w tym, że zostaliśmy biologicznie zaprogramowani do tego, by doświadczać stresu w mocnych, ale krótkich dawkach. Gdy przeżywamy go przez dłuższy czas, staje się problemem. Aby zrozumieć, dlaczego tak się dzieje, musimy cofnąć się o setki tysięcy lat. Ludzki gatunek pojawił się w wyniku powolnego, stopniowego procesu ewolucji, trwającego wiele tysięcy lat. Nasze ciała i mózgi nie są przystosowane do życia w mieście – naturalnym środowiskiem człowieka są liczące nie więcej niż stu pięćdziesięciu członków społeczności zbieracko-łowieckie. Ponieważ ewolucja przebiega bardzo, bardzo powoli, pradawne strategie przetrwania nie przystają do warunków życia w dwudziestym pierwszym wieku. Nasze biologiczne reakcje na stres wciąż mają w dużej mierze charakter wywodzący się z prehistorii. Ten rozdźwięk może paskudnie odbić się na naszym zdrowiu.

STĘŻENIE KORTYZOLU WE KRWI W ZALEŻNOŚCI OD PORY DNIA



Zastanów się, na jakiego rodzaju stres był wystawiony ludzki organizm w odległej przeszłości. Atak lwa był bez wątpienia przerażającym, ale zarazem krótkotrwałym doświadczeniem. Człowiek brał nogi za pas lub zabijał lwa i zażegnywał niebezpieczeństwo; w najgorszym razie sam mógł zostać zabity przez drapieżnika. Towarzyszące stresowi procesy fizjologiczne służyły właśnie radzeniu sobie z takimi sytuacjami. Za reakcję na stres odpowiada autonomiczny układ nerwowy, składający się z dwóch części – współczulnej i przywspółczulnej. Tworzą one sieć połączeń, które przekazują impulsy nerwowe i wydają polecenia organizmowi. Kortyzol aktywuje układ współczulny, mobilizując człowieka do reakcji walki lub ucieczki. W swojej praktyce lekarskiej cały czas mam do czynienia z pacjentami, którzy bezustannie funkcjonują w trybie walki lub ucieczki – ich układ współczulny jest bez przerwy pobudzony, a stężenie kortyzolu we krwi nigdy nie spada. Choć nie goni ich żaden lew, po piętach depcze im życie.



STRUKTURA AUTONOMICZNEGO UKŁADU NERWOWEGO

Autonomiczny układ nerwowy reguluje wszystkie automatyczne (czyli nie-angażujące naszej świadomości) procesy ludzkiego organizmu, na przykład oddychanie czy trawienie.

Jedną z dwóch części wspomnianego systemu – układ współczulny – odpowiada za uwalnianie hormonów stresu, takich jak noradrenalina i kortyzol. W efekcie dochodzi do przyspieszenia tętna, rozszerzenia dróg oddechowych, skurczu mięśni i rozszerzenia źrenic, a także wstrzymania procesów trawiennych. Dzięki temu energia potrzebna na procesy takie jak trawienie, nieistotne dla przetrwania organizmu w sytuacji zagrożenia, może zostać wykorzystana do jego obrony. Układ współczulny pomaga także uwolnić energię mięśni oraz zmniejsza aktywność układu immunologicznego. W krótkim okresie czasu wszystko to pomaga nam poradzić sobie ze stresogenną sytuacją, jeśli jednak taki stan przedłuża się, może to rodzić problemy.

W obecnych realiach układ uruchamiający reakcję walki lub ucieczki aktywuje się, gdy gorączkowo staramy się ukończyć w wyznaczonym terminie jakieś zadanie, gdy denerwujemy się, tkwiąc w korku w drodze do pracy, gdy za późno wyjeżdżamy rano z dziećmi do szkoły lub katujemy się na siłowni.

Tę reakcję można kontrolować, o ile będziemy równoważyć ją odpoczynkiem i relaksacją. Za odpoczynek i relaksację odpowiada druga część autonomicznego układu nerwowego, czyli układ przywspółczulny. Działa on znacznie wolniej. Gdy aktywowana jest część przywspółczulna, zwiększa się produkcja śliny, wydzielają hormony trawienne, obniża się tętno i rozluźniają mięśnie. Dzięki temu możemy dobrze strawić pożywienie, odstresować się i wyspać.

Chcąc poradzić sobie ze stresem towarzyszącym współczesnemu życiu, powinniśmy starać się aktywować przywspółczulny układ nerwowy – właśnie temu służą strategie składające się na filar, jakim jest relaks.

KRADZIEŻ KORTYZOŁOWA

Podwyższone stężenie kortyzolu we krwi jest szkodliwe dla zdrowia z kilku powodów. Przede wszystkim w tej sytuacji dochodzi do tak zwanej kradzieży kortyzolowej. Podstawowym budulcem wszystkich ludzkich hormonów jest cholesterol LDL. Nasze organizmy są w stanie wyprodukować ograniczoną ilość tego związku, ale jeśli wszystko działa, jak należy, wystarcza go na wytworzenie wszystkich potrzebnych nam hormonów: estrogenu, progesteronu, testosteronu, a także kortyzolu. Kiedy jednak następuje długotrwały stan aktywacji układu współczulnego, organizm sądzi, że cały czas grozi nam niebezpieczeństwo, i daje zielone światło do produkcji kortyzolu, który zaczyna „kraść” cholesterol LDL innym hormonom. W konsekwencji dochodzi do zaburzenia delikatnej równowagi hormonalnej organizmu.

Taki stan rzeczy jest przyczyną wielu różnych problemów. Lekarze zauważają, że rośnie liczba mężczyzn cierpiących na niski poziom testosteronu. Niedostatek tego hormonu wpływa negatywnie na popęd seksualny, siłę mięśni oraz ogólny poziom energii, co więcej – może wiązać się z ryzykiem przewlekłych chorób. Refundacja leków zawierających testosteron kosztuje obecnie brytyjską służbę zdrowia około dwudziestu milionów funtów rocznie. Jestem przekonany, że podłożem problemu jest w wielu wypadkach stres, prowadzący do nadmiernej produkcji kortyzolu kosztem innych hormonów.

Kradzież kortyzolowa to nie jedyny powód do zmartwień. Kiedy jesteśmy nieustannie zestresowani, nasz organizm reaguje tak, jakbyśmy wciąż musieli się bronić – cały czas pozostaje w stanie gotowości i w pierwszej kolejności wykorzystuje wszystkie zasoby na podtrzymanie procesów umożliwiających przetrwanie. Oznacza to, że wyłączone zostają choćby funkcje trawienne. Gdy rzuci się na ciebie lew, strawienie obiadu schodzi na drugi plan, a potrzebna do tego

energia trafia do krwiobiegu. W krótkiej perspektywie opisana strategia sprawdza się znakomicie, ale gdy taki stan trwa dłużej, pojawiają się problemy, między innymi nadwaga, zaburzenia snu czy wyczerpanie układu immunologicznego. Przypominam: dzieje się tak, ponieważ ludzki organizm sądzi, że jest bezustannie celem ataku. Jesteśmy bombardowani różnego rodzaju czynnikami stresogennymi, a on ma na nie wszystkie tylko jedną odpowiedź. Nie odróżnia stresu emocjonalnego od stresu fizycznego ani stresora w postaci niespłaconej raty kredytu hipotecznego od stresora, jakim jest chamski komentarz pod twoim postem na Facebooku. Na oba te czynniki reaguje jak na niebezpiecznego drapieżnika.

WPŁYW STRESU NA UKŁAD TRAWIENNY

Czy należysz do osób, które robią się głodne godzinę, dwie po śniadaniu? Czy zaczynasz dzień od słodkich płatków z mlekiem – lub innego równie obfitującego w cukier śniadania – żeby zaliczyć gwałtowny skok glukozy we krwi, a potem równie gwałtowny spadek energii? Natychmiast odczuwasz głód, ssie cię w dołku i czujesz, że musisz coś zjeść. Nagły spadek poziomu cukru to także stresor – jeszcze jeden atak lwa. W takiej sytuacji momentalnie wzrasta stężenie kortyzolu i adrenaliny. Okazuje się zatem, że w stan podwyższonej gotowości może wprowadzić nasz organizm nawet tak banalna rzecz jak źle zbilansowane śniadanie. Co dzieje się dalej? Myszkujeś w lodówce lub w szafce ze słodyczami i znów sięgasz po coś niezdrowego, a ponieważ w takim stanie funkcje trawienne są osłabione, podwójnie narażasz się na wzrost wagi. To kolejny przykład pokazujący, jak istotne jest, by postrzegać organizm jako system naczyń połączonych. Jeden czynnik – w tym wypadku obfite w cukier śniadanie – może mieć szereg negatywnych skutków, takich jak stres, kradzież kortyzolowa czy zbędne kilogramy.

Czy obudziłeś się dziś świeży i wypoczęty?

Wyłączenie wszystkich urządzeń elektronicznych 90 minut przed snem korzystnie wpłynie na jakość twojego snu.

Ile kolorów już dziś zjadłeś?

Codziennie spożywanie warzyw w minimum 5 różnych kolorach wzmocni twój organizm i poprawi jakość mikrobiomu.

Czy znalazłeś dziś choć chwilę dla siebie?

Wystarczy poświęcić 15 minut dziennie na nicnierobienie, aby obniżyć poziom stresu, a nawet zwiększyć odporność.

Czy ruszałeś się dziś wystarczająco dużo?

Siłownia raz w tygodniu to za mało. Trzeba codziennie rozruszać swoje ciało – najlepiej robić sobie „ruchowe przekąski” 5 dni w tygodniu.

Doktor Rangan Chatterjee na podstawie swojej dwudziestoletniej praktyki lekarskiej doszedł do wniosku, że wiele chorób można wyleczyć, wprowadzając proste zmiany w stylu życia. Jego wykład na TEDx na temat eliminacji chronicznych schorzeń obejrzało ponad 2 miliony osób!

Na czym według doktora Chatterjee polega tajemnica dobrego zdrowia?

Nasze zdrowie zależy od naszych codziennych nawyków.

Zdrowie opiera się na 4 filarach – są to relaks, dieta, ruch i sen.

Dzięki zmianom w tych obszarach możemy krok po kroku stać się zdrowsi oraz szczęśliwsi. Ta książka dostarczy ci przystępnych rad, jak złe nawyki zastąpić dobrymi – i dzięki temu odzyskać równowagę organizmu i zmniejszyć podatność na choroby.

Nie czekaj! Liczy się każda drobna zmiana. Nawet jeśli nie będziesz perfekcyjny, to odbudujesz filary swojego zdrowia!

