

Anatolijs Danilāns

*Jaunas un vecas ziņas
par ilgu un laimīgu
dzīvošanu*



Vāka dizainu veidojusi Lilija Rimicāne

ISBN 978-9934-534-12-6

© A. Danilāns, teksts, 2015
© «Izdevniecība Avots», 2015
© L. Rimicāne, vāka dizains, 2015

levads

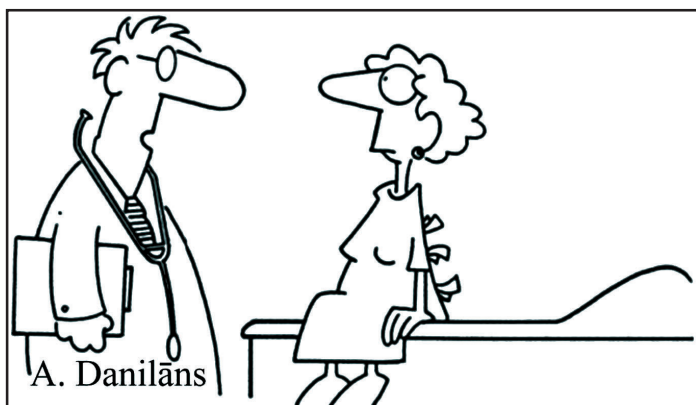
Gara acīm dzīves nogali es redzu kā krāšņu un klusu ziemas novakari (1. attēls). Sasniegt šādu jauku dzīves noziedu visiem nav dots – daudzus moka nejaukas slimības, klapatas, bēdas, pat traģiskas nelaimes. Patiešām, kuram dzīvē nav ķēpu – piekrītu domai, ka dzīve ir raiba kā dzeņa vēders, un nereti šķiet, ka īsti labi ir citur, tikai ne pie manis.



1. attēls

Rādās, ka, lasot tālāk, lasītājus gaida pārsteigumi. Nesapratni radīs tas, ka savādas domas no savām smadzenēm ir „izbelzis” pieredzējis ārsts, kurš sācis gvelzt sekojošo. Ir **stipri maz** cilvēku, kuriem slimības, nelaimes neļauj nodzīvot ilgu un laimīgu mūžu, kam vecumdienas kļūst par elli zemes virsū. Šis trakulis pat iedrošinās apgalvot, ka savu dzīvi, cita starpā – savu vienīgo dzīvi –, cilvēki bezjēgā sagandē paši. Jā, jā, stipri biežāk ir tā, ka dzīvi sagandē nevis no ārpusaules nākušas nebūšanas, slimības, bet cilvēki to dara paši, pie tam to dara fanātiski cītīgi. Un, jā! Šie grūtie pūliņi daudziem jo daudziem dod rezultātu un dzīves sagandēšana patiešām padodas tīri labi. Tā nav gvelšana – tā ir dzīves īstenība.

Esmu zinātniskās medicīnas kvēls patriots, un mana vēlme ir iepazīstināt visus cilvēkus ar zinātniski pamatotiem un zinātniski pierādītiem pasākumiem, kas veicami, lai dzīvotu ilgi un laimīgi.



2. attēls

Omega trīs taukskābes ir zivīs, augu eļļās, un šie produkti nešaubīgi ir „labie”, pat ļoti „labie” zēni. Ja uzturā ir daudz omega trīs taukskābju un šāds uzturs tiek lietots ikdienā, tad organismā samazinās citu (mazāk vērtīgu) taukskābju daudzums un dominē omega trīs taukskābes.

Devītais labais zēns – ūdens

Ūdens ir organismam ļoti vajadzīga substance. Tiesa, nav sevi jānomoka ar ūdens dzeršanu. Ja jūs bez īpašas piepūles diennaktī varat salietot 1,5–2 litrus ūdens, tad dariet to! Taču ir cilvēki, kas ārstu karsti rekomendēto ūdens daudzumu nespēj iedabūt iekšā. Pār varītēm tas nemaz nav jādara. Malkojiet ūdeni diennakts laikā, cik tīk, un vēl mazdrusciņ. Ja ārsta rekomendētie litri nesanāk – nebēdājiet. Jūsu organisms labāk par jums un jūsu ārstu apjauš viņam vajadzīgā ūdens daudzumu. Rēķinieties ar to, ka ūdeni satur sulīgi augļi, ogas, zupas u.c.

Nereti man jautā – kā vērtēt gāzētā ūdens lietošanu. Mana atbilde skan: lietojiet, ja patīk. Tiesa, liekās gāzes var sekmēt vēdera uzpūšanos. Šī liga dažiemi pacientiem stipri traucē. Ja tā, tad gāzētā ūdens daudzums jāsamazina vai no tā ir jāatsakās. Bet itin visiem der zināt, ka šī gāze nekādu citu ļaunumu (atskaitot jau pieminēto vēdera uzpūšanos) nenodara, gāzētais ūdens jums veselību nesabeigs.

Šīs nodaļas noslēgumā sapulcināšu „labo” zēnu deviņnieku. Tā sastāvs:

1) šķiedrvielas (sagremojamās un nesagremojamās),

- 2) taukvielas (tostarp speķītis),
- 3) piens (arī trekns piens),
- 4) olas (lietotas saprāta robežās),
- 5) kafija (arī šķīstošā),
- 6) asie pipari,
- 7) D vitamīns,
- 8) omega trīs taukskābes,
- 9) ūdens.

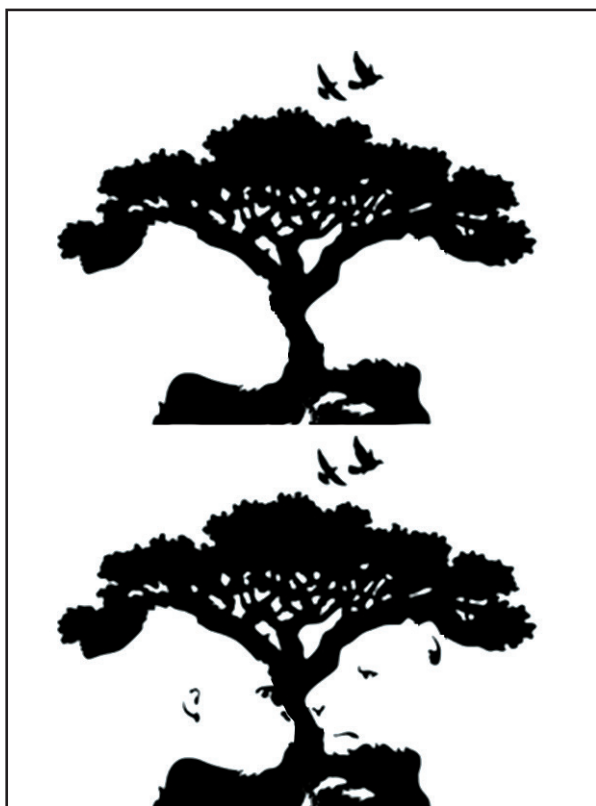
Pareiza uztura pamatpostulāts ir iesaistīt spēlē visus deviņus superkomandas locekļus. Un tas nav grūti.



„SLIKTIE ZĒNI”

Pirmais „sliktais” zēns – omega trīs taukskābes

Nu gan ar mani kaut kas nav labi. Nupat kā salielīju šīs taukskābes, nosaucu tās par ļoti labām, bet tagad sāku pelt. Lai sevi attaisnotu, parādīšu divus zīmējumus (31. attēls).

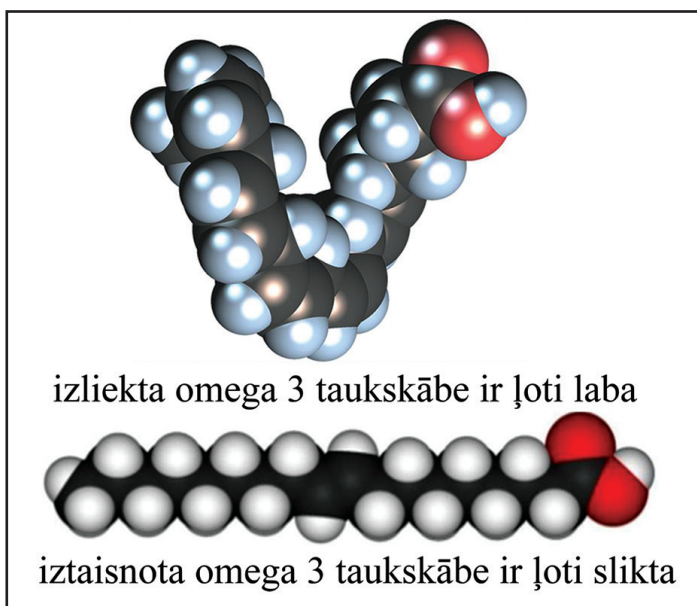


31. attēls

Aplūkojiet pirmo zīmējumu – jūs redzat koku, bet aplūkojiet otro zīmējumu, kas būtībā ir mazliet papildināts pirmais zīmējums, un jūs pamanīsiet, ka zem koka te ir divi lāči! Tagad uzmetiet skatienu iepriekšējam zīmējumam, un jūs arī te pamanīsiet divus lāčus. Patiešām, nereti mēs sastopam kaut ko, kas pamanāms tikai mazā gaismiņā.

Jau sacīju, ka omega trīs taukskābes molekulas veido asu izliekumu. Ja molekulu iztaisno, tad, par spīti tam, ka tās ķīmiskais sastāvs paliek iepriekšējais, omega trīs taukskābe kļūst ļauna (32. attēls).

Omega trīs taukskābes iztaisnojas kulinārās apstrādes laikā. Tāpēc ļoti „slikti” zēni ir margarīns, termiskai iedar-

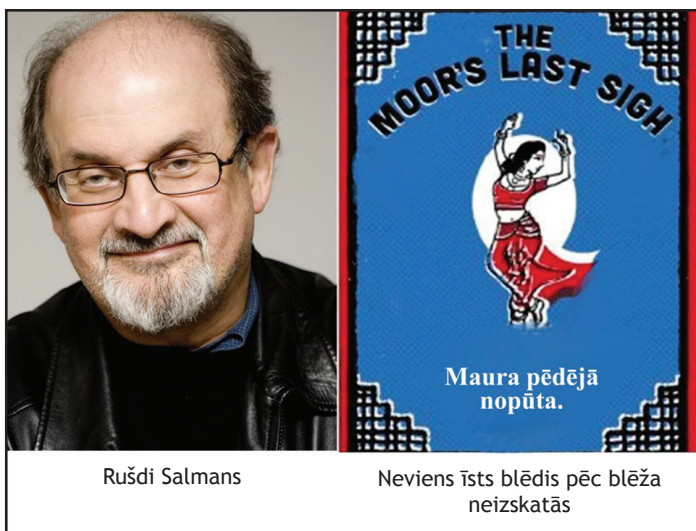


32. attēls

bībai pakļautas augu eļļas. Pat neomulīgi kļūst, uzzinot, ka pilnīgi vienāda ķīmiska sastāva substances no ļoti labām var pārtapt ļoti sliktās. Koks var pārtapt tādā kokā, zem kura paslēpušies divi draudīgi lāči.

Šinī brīdī gribu citēt pasauleslavenā rakstnieka Salmana Rušdi sacīto: „Neviens īsts blēdis pēc blēža neizskatās.” (Maura pēdējā nopūta) (33. attēls).

Linsēklu eļļa satur izlocītu, ļoti labu taukskābi – zinātnieki to sauc par omega trīs taukskābes *cis* formu. Margarīnā šī taukskābe ir iztaisnota (ieguvusi *trans* formu). Viss, citu atšķirību nav. Transtaukskābe ķīmiķiem atgādina nevis blēdi, bet godīgu omega trīs taukskābi.



Rušdi Salmans

Neviens īsts blēdis pēc blēža
neizskatās

33. attēls

Satura rādītājs

<i>Ievads</i>	3
I nodaļa	
UZTURS	7
II nodaļa	
FIZISKĀ AKTIVITĀTE	53
III nodaļa	
GARĪGAIS LĪDZSVARS	61
<i>Noslēguma vārdi</i>	71