

Pēters Aksts
Mihaēla Aksta-Gādermane

Māksla dzīvot ilgāk

Ja negribi kļūt vecs,
tev jāpaliek jaunam



Prof. Dr. Peter Axt
Dr. Michaela Axt-Gadermann
Die Kunst, länger zu leben
Jugend ist keine Frage des Alters
Neue Anti-Aging-Strategien

No vācu valodas tulkojusi *Indra Andersone*
Iļģoņa Riņķa vāka mākslinieciskais noformējums

© 2002 by F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München

© Indra Andersone, tulk., 2005
© Iļģonis Riņķis, vāka mākslinieciskais
noformējums, 2005
© «Izdevniecība Avots», 2005

ISBN 9984 - 757 - 51 - X

SATURA RĀDĪTĀJS

IEVADS	9
Kā no šīs grāmatas gūt maksimālu labumu	10
1. nodaļa	
Ja negribi kļūt vecs, tev jāpaliek jaunam	
Jaunība nav atkarīga no gadu skaita	13
Nav bijis labāku nosacījumu, lai 120 gadu vecumā justos vitāli	15
Par vecajiem un ļoti vecajiem	17
Nenosakāmais vecums	18
2. nodaļa	
Novecošanas teorijas – ieskats Dieva Tā Kunga programmā	
Novecošanas procesu pētnieku ierobežotais redzesloks	23
Dzīvības enerģijas teorija	24
Radikāļu teorija	27
Telomeru teorija	30

Glikolīzes teorija	32
Imunitātes teorija	33
Hormonu teorija	36
Visu novecošanas teoriju kopsaucējs	37
Simtgadnieku noslēpums	38

3. nodaļa

Optimālo kustību māksla

<i>No sports</i>	43
Sports grauj pelēkās šūniņas	44
Skrējēji – vitāli, bet ne vienmēr veseli	45
Sportiskā godkāre un imūnsistēmas vājums	46
Zinātnieku pārliecība – pietiek ar pastaigām	47
Mērena fiziskā slodze aktivizē organisma aizsargmehānismus	48
Kustību likumi garam mūžam	49
Trīs svarīgākie «ilga mūža kustību» padomi	51

4. nodaļa

Pareizas relaksācijas māksla

Pasaciņa par labo un sliktu stresu	55
Laši iet bojā no stresa	56
Stresa hormoni dara dumju	58
Stress pārtauko asinis	59
Atslābināšanās menedžē hormonu līmeni	61
Optimisms pagarina dzīvi	62
Mantras un rožukroņi	63
Apmierinātas mūķenes dzīvo ilgāk	64
Vajadzētu būt «Oskara» prēmijas laureātam	65

Draugi – labākais jaunības avots	65
Pareizas atslābināšanās ieteikumi	66
Ēdienas miera salīņas	67
Zila paklājs un neiecietīgs šefs	68
Mūzika labsajūtai	69
Aromātu ietekme uz noskaņojumu	70
Relaksēšanās vannā	71
Diendusa kā enerģijas avots	73
Miegs un gudriba	74
Pieci svarīgākie ilgdzīvošanas un relaksēšanās paņēmieni	75

5. nodaļa

Pareiza uztura māksla

«Pareizā degviela»	81
Okinavas uztura noslēpums	81
Ābols vai bumbieris?	82
Seši uztura noteikumi ilgam mūžam	83
1. likums: ēdiet mazāk – dzīvosiet ilgāk	85
2. likums: nesacukurojiet sevi	89
3. likums: vairāk augļu un dārzeņu	91
4. likums: katram pārtikas produktam savš laiks	99
5. likums: Trīs ēdienreizes piecu vietā – jaunības avots	101
6. likums: lietojiet mikroelementus	101
Svarīgākie mikroelementi un to ietekme uz veselību un mūža ilgumu	102
Pretnovecošanas pamatdevas	109
Seši ilgdzīvotāju uztura pamatnoteikumi	110

6. nodaļa

**Māksla dabiskā ceļā veidot
hormonu līmeni**

Novecošanu izraisošs duets un atjaunojošs kvintets hormonu koncertā	115
Hormonālā disharmonija ir jānovērš	116
Vai hormonu līmenis ir redzams?	117
Estrogēni – ādas, matu un laba garastāvokļa hormoni	118
Vīriešiem ir nepieciešami sievišķie hormoni	119
Fitohormoni – estrogēnu terapijas dabiskā alternatīva	121
Testosterona trūkums – vīriešu «pārejas gadu» cēlonis	123
Vīrišķie hormoni dara sievietes laimīgas	125
Testosterona līmeni var ietekmēt	126
Sports un lakrica – vīrieša spēka mazinātāji	127
Dehidroepiandrosterons – visu hormonu pamats	128
Hormons, kas sargā no stresa	130
Organisma DHEA līmeni var ietekmēt	131
Augšanas hormoni – vielas, kas liek augt bērniem un atjaunina vecus vīrus	132
Augšanas hormona līmeni organismā var ietekmēt	134
Melatonīns – miega hormons un novecošanas aizkavētājs	136
Melatonīna līmenis asinīs ir ietekmējams	137
Pretnovecošanas hormoni	138
Četri svarīgi padomi «ilgdzīvošanas hormonu» stimulēšanai	144

7. nodaļa

Pārbaudiet savu bioloģisko vecumu

Nepalaujieties uz pasē norādīto vecumu	149
Ādas tvirtuma tests	150
Plaušu tilpuma tests	152
Atmiņas tests	153
Lokanuma tests	155
Līdzsvara tests	157
Reakcijas ātruma tests	158
Īrds un asinsrites tests	159
Redzes tests	161

PIELIKUMS

1. pielikums. <i>Ķermeņa masas indekss</i>	165
2. pielikums. <i>Uztura ieteikumi gavēņa nedēļai</i>	168
3. pielikums. <i>Muskuļu stiepšanas programma</i>	170
4. pielikums. <i>Informācija par pretnovecošanas tēmu</i>	174
Izmantotā literatūra	176

IEVADS

Pēc tam kad bija iznākusi mūsu grāmata «Kā slinkojot pagarināt dzīvi», esam saņēmuši daudz lasītāju vēstuļu. Esam diskutējuši ar lasītājiem, ārstiem un žurnālistiem. Jāsaka, ka daudzi piekrita mūsu uzskatiem par «ilgdzīvošanas» tēmu. Lielākoties tie bija relatīvi veci, bet vēl arvien ļoti moži cilvēki, un viņi mums rakstīja, ka, neko nezinot par mūsu ieteikumiem, dzīvojuši saskaņā ar šiem principiem un acīmredzot esot tik moži, tieši pateicoties šim dzīvesveidam. Bija arī skeptiķi, kas mūsu dzīvības enerģijas teoriju uzskatīja par nepieļaujamu un ārkārtīgi sarežģītu novecošanas procesa vienkāršojumu un domāja, ka mūsu uzskati ir pretrunā ar plaši pazīstamajām novecošanas teorijām (telomeru teorija, radikāļu teorija, glikolīzes teorija u. c.). Savukārt citi apjautājās, vai mēs nevarētu sniegt vēl kādus praktiskus padomus pret novecošanas dzīves stila dažādošanai. Šajā grāmatā mēs sniedzam atbildes uz šiem jautājumiem.

Līdztekus jau minētajai dzīvības enerģijas teorijai iepazīstināsim arī ar citām populārām novecošanas teorijām un parādīsim, ka tās novecošanas problēmu apskata vienīgi no dažādiem skatu punktiem, bet izdarītie secinājumi ir visai līdzīgi.

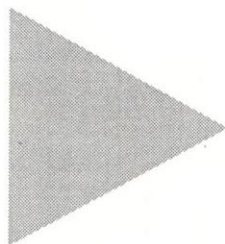
Bez tam šajā grāmatā mēs iepazīstināsim jūs ar jaunākajām pretnovecošanas medicīnas atziņām. Būs arī praktiski padomi, kā šīs atziņas visefektīvāk izmantot veselības, jaunības un ilgas dzīves saglabāšanas labā.

Pēters Aksts un Mihaēla Aksta-Gādermane

1. nodaļa

Šajā nodaļā jūs uzzināsiet,

- cik ilgi cilvēki var dzīvot,
- kādēļ vecums nav aktīvas dzīves šķērslis,
- kā var būt jauns arī 90 gadu vecumā,
- kādēļ jaunība nav atkarīga no nodzīvoto gadu skaita.



JA NEGRIBI KĻŪT VECS, TEV JĀPALIEK JAUNAM

*Visi vēlas dzīvot ilgāk, bet
neviens nevēlas kļūt vecs.*

Džonatans Svifts

Jaunība nav atkarīga no gadu skaita

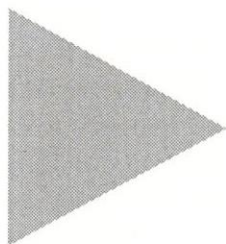
Pretnovecošanas portālā *www.bleibjung.de* 2002. gada janvārī bija lasāms jautājums: «Vai vēlaties dzīvot 100 gadu?» Rezultāts bija pārsteidzošs. Uz jautājumu atbildēja gandrīz 400 cilvēku. 72% vēlējās sasniegt «Bībeles vecumu», to nevēlējās tikai 28%. Šo interneta aptauju nevar uzskatīt par reprezentatīvu visas sabiedrības mērogā, jo saitu apmeklēja galvenokārt cilvēki, kas interesējas par novecošanas tēmu. Bet arī Marplana Sabiedriskās domas pētīšanas institūtā iegūtie rezultāti bija visai līdzīgi. Institūts izdarīja reprezentatīvu aptauju, uzdodot jautājumus vadošiem ierēdņiem, un noskaidroja, ka katrs ceturtais vēlētos dzīvot 100 gadu un gandrīz puse vēlētos, lai viņu 85. dzimšanas diena nebūtu pēdējā.

Toties Forsa institūta 2001. gada augustā sarīkotā aptauja rāda citu tendenci. Uz jautājumu «Vai vēlaties dzīvot 100 gadu?» apstiprinoši atbildēja tikai divpadsmit

2. nodaļa

Šajā nodaļā jūs uzzināsiet,

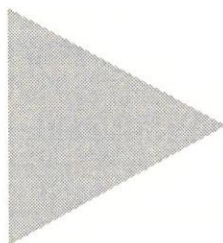
- cik dažādi var skaidrot novecošanas procesu,
- kāpēc arī cilvēki «sarūsē»,
- kāpēc klonētā aita Dollija ir vecāka, nekā tiek uzskatīts,
- ko jūs varat pārņemt no atšķirīgajām novecošanas teorijām.



3. nodaļa

Šajā nodaļā jūs uzzināsiet,

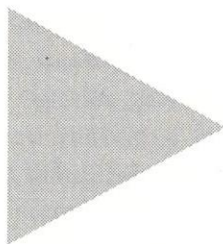
- kāpēc sports liek novēcot straujāk,
- kāpēc lēnīgie dzīvo ilgāk,
- kāpēc daži sportisti izskatās vitāli, bet ir slimi,
- cik daudz fizisko aktivitāšu ir nepieciešams veselībai un ilgai dzīvei.



4. nodaļa

Šajā nodaļā jūs uzzināsiet,

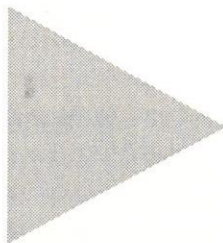
- kāpēc nav labā un sliktā stresa,
- kāpēc Oskara prēmijas laureātiem un apmierinātām mūķenēm ir ilgs mūžs,
- kādas smaržas, krāsas un mūzika iedarbojas nomierinoši,
- kāpēc draugi var kļūt par īstu jaunības avotu.



5. nodaļa

Šajā nodaļā jūs uzzināsiet,

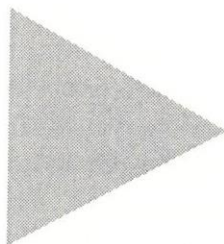
- kāpēc nevajag ēst piecas reizes dienā,
- cik svarīgas veselībai ir «sekundārās augu sastāvdaļas»,
- kādā dienas laikā kādi pārtikas produkti jāēd,
- kādēļ gavēšana pagarina mūžu,
- kāpēc jāseko līdzī savam «glikēmijas indeksam».



6. nodaļa

Šajā nodaļā jūs uzzināsiet,

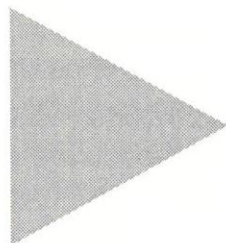
- kāpēc vīriešiem ir vajadzīgi sievišķie un sievietēm – vīrišķie hormoni;
- kādi augi satur hormoniem līdzīgas vielas;
- kā dzīvesveids var optimizēt hormonu līmeni;
- kā panākt, lai organisms veido vairāk atjaunojošu hormonu.



7. nodaļa

Šajā nodaļā jūs uzzināsiet,

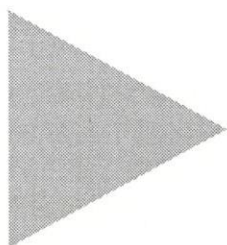
- kāds sakars ir krunciņai ar jūsu bioloģisko vecumu,
- cik labi darbojas jūsu atmiņa,
- ko attālums no pirkstu galiem līdz grīdai vēsta par jūsu kustīgumu,
- cik laba ir jūsu līdzsvara izjūta,
- kādam vecumam atbilst jūsu reaģēšanas spēja,
- vai jums ir nepieciešamas brilles.



Pielikums

Pielikumā jūs uzzināsiet,

- kā noteikt ķermeņa masas indeksu (Body-Mass-Index),
- kā iekārtot gavēņa nedēļu,
- kādi stiepšanās vingrojumi uzturēs jūsu muskuļus elastīgus,
- kur var atrast vairāk informācijas par ilgdzīvošanas tēmu.



Aksts P., Aksta-Gādermane M.

Māksla dzīvot ilgāk. – R.: «Izdevniecība Avots», 2005, 186 lpp.

Grāmatā autori analizē populāras novecošanas teorijas, atklājot to nepilnības un pretrunas, un iepazīstina ar jaunākajām pretnovecošanas medicīnas atziņām. Sniegti praktiski padomi, kā pareizi ēst, relaksēties, dabiskā ceļā veidot hormonu līmeni organismā, stiprināt imunitāti utt. Grāmatas beigu daļā atrodami testi, ar kuru palīdzību ikvienam iespējams pārbaudīt savu reakciju, atmiņu, lokanumu, ādas tvirtumu u.c. Šī grāmata ir padomdevējs un palīgs, lai mēs būtu veseli, moži un ilgi dzīvotu.