

TURINYS

ĮVADAS Kodėl mums reikia imuninio atsparumo?	11
I DALIS MIKROBAI IR IMUNINĖ SISTEMA	21
1 SKYRIUS NEMATOMI PRIEŠAI APLINK MUS	23
2 SKYRIUS KAIP IMUNINĖ SISTEMA TAMPA ATSPARI?	31
3 SKYRIUS ĮTVIRTINIMAI IR CIVILINĖ ARMIJA: Daugybė talentų apdovanotos energingos barjerų ląstelės ir kitos priemonės	44
4 SKYRIUS SPECIALIOSIOS PAJĖGOS Puikiai išmokytos imuninės ląstelės, pasižyminčios nepaprastomis galiomis	54
5 SKYRIUS STRATEGINIAI PARTNERIAI Nepamainomi naudingieji mikrobai, kurie praplečia ir suderina gynybą	62
II DALIS AR JŪS PADEDATE, AR TRUKDOTE SAVO IMUNINEI SISTEMAI?	77
6 SKYRIUS ARMIJOS PAMAITINIMAS Kokį maistą reikėtų valgyti (ir kokio ne) norint sustiprinti imuninę sistemą	79
7 SKYRIUS DARBINIAI ARKLIAI Vitaminai ir mineralai, be kurių neišsiversime	108
8 SKYRIUS NEMATOMI PLIKA AKIMI Nepastebimų aplinkos toksinų poveikis imuninei sistemai	137
9 SKYRIUS KAIP NUGYVENTI GERĄ GYVENIMĄ Gyvensenos svarba imuninei sistemai	158
III DALIS IMUNINIO ATSPARUMO PLANAS	173
10 SKYRIUS IMUNINIO ATSPARUMO DIETA Imuninės sveikatos pagrindas	175
11 SKYRIUS KASDIENINĖS MITYBOS PRINCIPAI Kaip pasirinkti kasdieninį maistą	208
12 SKYRIUS IMUNINĘ SISTEMĄ STIPRINANTYS PAPILDAI Brangakmeniai, suteikiantys didesnį imuninį palaikymą	232

13 SKYRIUS GYVENSENOS PLANAS Praktiniai patarimai apie fizinius pratimus, stresą, miegą, gamtą ir švarų gyvenimą	249
14 SKYRIUS APLINKYBĖS, KURIOS GALI SUTRIKDYTI IMUNINĮ ATSPARUMĄ Ir kaip su jomis susidoroti	267
15 SKYRIUS KĄ DARYTI SUSIRGUS	287
IV DALIS RECEPTAI	303
Baigiamasis žodis	345
Gyvūnų tyrimai moksle	347
Padėkos	348
Naudingos nuorodos	350
Rodyklė	357

13 SKYRIUS

GYVENSENOS PLANAS

Praktiniai patarimai apie fizinius pratimus, stresą, miegą, gamtą ir švarų gyvenimą

Kaip jau rašiau 2 knygos dalyje, kasdieniame gyvenime mus supantys aplinkos veiksniai imuninę sistemą gali veikti taip pat stipriai, kaip ir mityba, todėl patariu jums imtis sveikos gyvensenos žingsnių, kurie padės sušvelninti pavojingų patogenų poveikį, nes tai svarbu, kaip ir sveika mityba. Suderinta mityba ir gyvensena gali užtikrinti dvigubą poveikį, kurio reikia imuninei sistemai, kad išvystytų didžiausią įmanomą atsparumą.

FIZINIS KRŪVIS

Turiu prisipažinti – niekuomet nebuvo labai sportiška. Pažįstu daugybę nuostabių žmonių, kuriems labai patinka sportuoti ir jie tuo užsiima reguliariai. Žinoma, sporto salė gali būti labai patogi tokiai veiklai, nes ten yra įranga, treneriai ir... dušai. Visa tai labai gerai. Tačiau aš tiesiog negaliu prisiversti ten nueiti. Kita vertus, išmeskite mane į lauką (o ypač į mišką) – ir aš nukeliausiu daug kilometrų, kildama kalvomis ir leisdama si slėniais, pėsčiomis ar dviračiu, dažniausiai lydima šuns Aslano. Vandens užsiėmimai man taip pat puikiai tinka ir aš su pasimėgavimu plaukiuju arba irštausi irklente netoliese esančiame ežere. Man ypač patinka tuo užsiimti su savo vyru ir vaikais, o kartais ir su kitomis šeimomis ar draugais. Aš taip pat mėgstu padirbėti savo darže ir sode. Puiku tai, kad jūs

galite mėgti sportuoti salėje arba ne, bet gyvenime yra daugybė būdų, kaip į savo kasdienę rutiną įtraukti įvairias fizines veiklas.

9 skyriuje rašiau, kad imuniniam atsparumui palankiausi yra vidutinio intensyvumo, reguliarūs fiziniai pratimai. Tai reiškia, kad reikėtų mankštintis 30–60 min. penkias dienas per savaitę, iki 60–80 proc. maksimalaus toleruojamo krūvio. Kiekvienam iš mūsų būdingas skirtingas maksimalus toleruojamas krūvis, kuris yra maksimalus *atitinkamu gyvenimo laikotarpiu*. Jūsų kolegos ar kaimyno maksimalus toleruojamas krūvis greičiausiai yra kitoks nei jūsų. Gerėjant fizinei būklei, jis kinta. Jeigu iki šiol buvote sėslusni, fizinių pratimų intensyvumą ir trukmę reikės didinti pamažu.

Kaip pamatuoti, ar fizinis krūvis siekia 60–80 proc. maksimalaus intensyvumo (siektinas lygis pažymėtas pilka spalva):

Fizinių pratimų intensyvumas	Pojūčiai
90–100 %	Tokia veikla yra ties jūsų galimybių riba, ją galima ištvirti tik vieną ar dvi minutes, o tuomet organizmas priverčia sustoti.
80–90 %	Trūksta oro ir sunku pasakyti daugiau nei kelis žodžius. Greičiausiai jus išpylė gausus prakaitas ir tokios veiklos neįmanoma toleruoti ilgiau nei 10 min.
70–80 % (siektinas lygis)	Kvėpuoti šiek tiek sunkiau, bet galite kalbėti sakiniiais. Dainuoti būtų sunku ir jums reikėtų sustoti po maždaug 30 min.
60–70 % (siektinas lygis)	Raumenys apšilę, o kvėpavimas gilesnis, bet jūs galite nesunkiai palaikyti pokalbį ir netgi uždainuoti. Tokį aktyvumą galite išlaikyti kurį laiką.
50–60 %	Lengvi judesiai, kurie visiškai neatrodo kaip fizinis krūvis.
0–50 %	Lengvos kasdienės veiklos ar poilsis.

KOKIUS FIZINIUS PRATIMUS PASIRINKTI?

Jei norite, kad jūsų imuninė sistema būtų atspari, reikėtų papildyti savo rutiną aerobikos pratimais. Aerobikos pratimai – tai tokia fizinė veikla, po kurios pagreitėja širdies susitraukimų dažnis ir pagilėja kvėpavimas, pavyzdžiui, greitas ėjimas, pasivaikščiojimai, šokinėjimas, plaukiojimas, važinėjimas dviračiu, šokiai. Tokių pat poveikį suteikia ir aerobikos užsiėmimai, dviračiai treniruokliai ar bėgimo takeliai. Tokioms veikloms priklauso ir kai kurie buitiniai darbai, pavyzdžiui, aktyvus tvarkymasis, darbas kieme ar sode (pavyzdžiui, pjovimas žoliapjove ar nupjautos žolės tvarkymas) ir kt., jei tik užsiimant jais pagreitėja širdies ritmas ir kvėpavimas.

Svarbiausia pasirinkti tokį fizinių aktyvumą, kuris jums patinka, o geriausia, kad tokia veikla jums *labai* patiktų. Pabandykite fizinę veiklą derinti su laiku, kurį praleidžiate su šeima, draugais ar gamtoje. Gera kompanija šiaip jau monotonišką veiklą gali paversti smagiu ir laukiamu užsiėmimu, kuri dar ir mažina stresą. Būdami lauke, gausite papildomai vitamino D, patirsite kitą naudingą gamtos poveikį imuninei sistemai. Ar pamenate 9 knygos skyriuje aprašytas „miško maudynes“, kurios imunines funkcijas gali pagerinti savaitei ir ilgiau?

VENKITE SĖSLUMO TARP FIZINIŲ PRATIMŲ SPĄSTŲ

Ar girdėjote, kad sėdėjimas – tai naujasis rūkymas? Sėslumas, net jei kažkuriuo kitu dienos metu užsiimate fizinėmis veiklomis, kenkia sveikatai ir imuninei sistemai. Bet didelei daliai žmonių, tarp jų ir man, per dieną tenka daug valandų praleisti darbe sėdint prie stalo. Jei norite sušvelninti ilgesnio užsisėdėjimo poveikį, bent kas valandą per dieną atsistokite ir kelias minutes pasivaikščiokite, pasitampykite, pabėgiokite vietoje. Šiais laikais yra ir tokių darbo stalo priedų ar įrenginių, kurie padeda daugiau judėti, pavyzdžiui, stovimi darbo stalai, darbo stalai ant bėgimo takelių ir po darbo stalu įtaisyti dviračio pedalai.

PASTABA SPORTININKAMS (AR PATIRIANTIEMS NUOLATINĮ INTENSIVŲ FIZINIO KRŪVIO STRESĄ)

Geriausiai fizinio krūvio poveikis ištirtas stebint profesionalius sportininkus, kurių polinkis susirgti tokiomis dažnomis infekcijomis kaip peršalimas ar gripas ar tokiomis suaktyvėjusiomis latentinėmis infekcijomis kaip Epstein-Barro viruso infekcija po didesnio fizinio krūvio gerai žinomas. Tokios infekcijos kaina profesionaliam sportininkui gali būti labai didelė: juk dėl ligos jis gali praleisti labai svarbias karjerai varžybas. Šiuos poveikius lemia imuninės sistemos slopinimas po intensyvaus fizinio krūvio, nors galimi ir kiti nepalankūs bei dažni sportininko gyvenime veiksniai – didesnis stresas, miego trūkumas, laiko skirtumas tarp skirtingų šalių, buvimas minioje, uždaroje patalpose ar skrydis žmonių pilnu lėktuvu.

Profesionaliems sportininkams ir tiems, kurie nuolat patiria didelį fizinį krūvį (kalbu apie šokėjus, lauko ar statybų darbininkus, gaisrininkus), būtų pravartu pasitarti su šiose srityse besispecializuojančiu mitybos specialistu, kuris gali padėti kompensuoti organizmo ir imuninės sistemos patiriamą stresą, paskirdamas atsparumą skatinančių, priešuždegiminių ir antioksidantinių papildų, taip pat patarti, kaip sušvelninti tokius nepalankius veiksnius kaip stresas ir laiko skirtumas. Puikų pagrindą suteikia ir šioje knygoje aprašyti imuninio atsparumo dietos principai. Reikės susidaryti didesnio fizinio aktyvumo ir poilsio grafiką, kuris padės subalansuoti neigiamus poveikius. Nustatyta, kad reguliariai besitreniruojantiems sportininkams kvėpavimo takų infekcijų dažnį sumažinti, o baltųjų kraujo ląstelių skaičių padidinti gali tokie maisto papildai kaip vitaminas D, gliutaminas, buivolės priešpienis, fitomitybinės medžiagos ir iš grybų išskirti beta gliukanai.

SALDUS MIEGAS

Geras miegas taip pat tapo prabanga mūsų šiuolaikiniame dirbtinės šviesos, reikalavimų ir dėmesį blaškančių įvykių kupiname gyvenime. Darbe mane nuolat stebina, kiek daug žmonių paklausus apie miegą giliai atsidūsta, papurto galvą ir ima pasakoti, kaip sunku iš tiesų gerai išmiegoti visą naktį.

Dabartinis mūsų gyvenimas stipriai skiriasi nuo protėvių. Mes nekylame, kaip jie, su saule ir neiname miegoti saulei nusileidus už horizonto. Gyvename

tokioje aplinkoje, kurią yra persmelkęs dirbtinis apšvietimas. Daugelis mūsų bent po kelias valandas per parą, dieną ar naktį, praleidžia prie kompiuterių ir kitų ekranų, pavyzdžiui, televizoriaus, mobiliųjų telefonų, planšečių, kompiuterinių žaidimų. Visi šie įrenginiai skleidžia mėlyną šviesą, kuri ypač galingai nuslopina natūralaus miego hormono (ir puikaus imuninės sistemos draugo) melatonino gamybą. Tačiau miegą sutrikdo ne tik šviesa. Daugiau nei 15 proc. amerikiečių dirba pamaininį darbą, kuris kenkia reguliariam miegui, o daugybė žmonių miego valandas nuvagia ir ryte, ir vakare, paskui stengiasi atsigriebti savaitgalį. Visa tai neigiamai veikia sveikatą ir imuninę sistemą, apie tai jau rašiau 9 šios knygos skyriuje. Bandytas kompensuoti miego trūkumą savaitgalį nepašalina visų neigiamų poveikių. Preliminarūs tyrimai rodo, kad savaitgalį gerai išsimiegojus galima atkurti tik *kai kurias* biologines imunines funkcijas. Bet ne visas.

Kai miegas geras, gerai ir imuninei sistemai. Daugybė tyrimų nustatyta, kad geriausia miegoti nuo septynių iki devynių valandų per naktį, tačiau, kaip ir su kitais dalykais mūsų gyvenime, tinkamas miego laikas kiekvienam gali būti labai individualus. Viena tokio reiškinio priežasčių yra ta, kad svarbu ne tik kiek valandų miegama. Svarbi ir miego kokybė. Viename tyrime gauti įdomūs rezultatai: žmonėms, kurie teigė gerai išsimiegoję, nors išmiegojo mažiau nei septynias valandas per naktį, nenustatyti tie patys padidėjusio imuninės sistemos jautrumo rodikliai (šiuo atveju tirta pneumonija) negu tiems, kurie miegojo ilgiau, bet teigė blogai išsimiegoję. Paklauskite savęs: ar atsibundu jausdamasis pailsėjęs? O gal vis tiek jaučiu nuovargį ir tenka prisiversti pakilti iš lovos? Jeigu į pirmą klausimą atsakėte neigiamai, o į antrą – teigiamai, jums reikės atidžiau pasižiūrėti į šiuos gero miego patarimus, kad jis naktį būtų „produktyvus“.

GERO MIEGO STRATEGIJOS

PARUOŠKITE MIEGAMĄJĮ MIEGUI

- Išjunkite šildymą: miegamajame turėtų būti vėsu. Ideali kambario temperatūra miegui – 16–18 laipsnių Celsijaus.
- Miegant miegamajame turėtų būti visiškai tamsu; išjunkite šviečiančius įrenginius, jei reikia, naudokite žaliuzes arba langines.
- Išjunkite miegamajame visus įrenginius, skleidžiančius garsą (išskyrus garso aparatus, gerinančius miegą).

VAKARO ĮPROČIAI

- Laikykitės miego rutinos: kiekvieną vakarą stenkitės eiti miegoti tuo pačiu metu, kad pripratintumėte savo biologinį laikrodį.
- Mažiausiai dvi valandas iki miego išjunkite visus ekranus: jeigu jums reikia vakare naudotis koku nors prietaisu, įjunkite šviesą filtruojančią programėlę ar užsidėkite akinius, mažinančius mėlynos spalvos emisijas.
- Venkite veiklos, kuri kelia nerimą (nereikėtų žiūrėti naujienų, mokėti sąskaitų, tikrinti finansinių ataskaitų, ginčytis ar tęsti sunkių pokalbių).
- Aerobikos pratimus reikėtų atlikti anksčiau, geriausia iki šeštos valandos vakaro.

MAISTAS IR GĖRIMAI

- Venkite sotaus maisto prieš miegą; geriausia būtų paskutinį kartą pavalgyti likus 2–4 valandoms iki miego.
- Prieš miegą gerkite ne daugiau nei 100–150 mililitrų skysčių.
- Nuo antros valandos po pietų susilaikykite nuo gėrimų su kofeinu, o jeigu esate labai jautrus kofeinui, gali reikėti riboti gėrimų skaičių iki vieno puodelio ryte arba nė vieno gėrimo su kofeinu.
- Susilaikykite nuo alkoholio. Išgėrus alkoholinio gėrimo iš pradžių gali būti juntamas mieguistumas, tačiau antroje nakties pusėje būdingas dažnas atsibudimas.

DAR KELI PATARIMAI

- Patikrinkite savo vaistus; kai kurie iš jų pasižymi stimuliuojamuoju poveikiu.
- Pagalvokite, ar nereikėtų įsigyti miego kokybę matuojančio įrenginio. Paroduodami paprasti, bet išmanūs prietaisai, kuriais galima išmatuoti miego trukmę ir pažiūrėti, koks jis buvo.

PAPILDOMOS PRIEMONĖS MIEGUI, JEI REIKIA

Jei laikotės anksčiau pateiktų patarimų, bet vis tiek prastai miegate, galite imtis papildomų priemonių. Pirmiausia įsitikinkite, kad racione tikrai pakanka sveiko, uždegimą slopinančio maisto. Imuninio atsparumo dieta – geras pradinis taškas. Antra, pažiūrėkite, kas dar, be mitybos, gali kurstyti uždegimą ir trikdyti miegą; nustatyta, kad uždegimas susijęs su miego sutrikimais. Tai gali

būti mikrobiomo problemos, toksinai kasdienėje aplinkoje arba kokios nors lėtinės infekcijos. Jei laikysitės šioje knygoje pateiktų patarimų ir atkreipsite dėmesį į tam tikras sritis, turėtų pagerėti. Trečia, įsitikinkite, kad jūsų atsparumas stresui geras ir puikiai ištreniruotas. Stresas taip pat gali sutrikdyti miegą, o dėl prasto miego – sustiprėti stresas. Susidaro ydingas ciklas, kurį reikia suardyti. Kitame skyriuje pateiksiu kelias priemones, padėsiančias padidinti atsparumą stresui. Galite pabandyti ir kai kuriuos mano mėgstamus papildus miegui pagerinti, juos dažnai skiriu savo pacientams:

- *L-teaninas*. Jis didina gama aminosviesto rūgšties koncentraciją smegenyse, o ši nuslopina jaudulį sukeliančius molekulinis signalus. Tyrimai rodo, kad L-teaninas padeda užmigti ir pagerina jėgas sugrąžinantį miegą. 50–200 mg per dieną.
- *Melatoninas*. Jis labai veiksmingai pagerina miegą, taip pat padeda įveikti su laiko skirtumu ar pamaininiu darbu susijusius miego sutrikimus. 1–3 mg per dieną, 30–60 min. prieš miegą.
- *Magnis*. Raminantis magnio poveikis gerai žinomas. Šis elementas veikia biocheminiame lygmenyje ir blokuoja stimuliuojančių junginių aktyvumą, kai šie neleidžia užmigti. 400–600 mg per dieną.
- *Maistas su triptofanu*. Triptofanas – tai aminorūgštis (sudedamoji baltymų dalis), iš kurios organizme pasigamina geros savijautos hormonas serotoninai ir miego hormonas melatoninai. Daug triptofano turintis maistas – vištiena, kalakutiena, avižos, sūris, viso grūdo kviečiai, bananai, riešutai, sėklos. Jei šiuos produktus valgysite su nedideliu kiekiu angliavandenių (šiek tiek jų yra bananuose, kviečiuose, riešutuose, sėklose), triptofanas lengviau pateks į smegenis ir geriau veiks miego mechanizmus. Nuolat vartojami šie produktai padeda apsirūpinti medžiagomis, kurių reikia geram miegui.
- *Omega-3 riebalų rūgštys*. Apsirūpinimas būtinosiomis priešūždegiminėmis riebalų rūgštimis miegui labai svarbus. Tyrimai rodo, kad omega-3 riebalų rūgštys pagerina jėgas grąžinantį miegą, pailgina miego trukmę, sumažina atsibudimų skaičių naktį. Jeigu norite pagerinti miegą, įsigykite omega-3 riebalų rūgščių papildų su didesniu DHA rūgšties kiekiu, kurios turėtų būti apie 600 mg per dieną.

- Žolelių arbatos. Ištirtas valerijono, ramunėlių, levandų, citrinų balzamo ir raudonžiedžių pasiflorų naudingas poveikis miegui. Be to, net ir pats procesas, kai užplikius arbatą lėtai siurbčiojamas šiltas skystis, gali labai gerai atpalaiduoti ir padėti užmigti.

STRESAS

Nėra jokios abejonės, kad destruktivūs streso lygiai kenkia imuniniam atsparumui. Be to, kai veikia stresas, beveik neįmanoma taikyti imuniniam atsparumui svarbių priemonių: sutrinka miegas, žmogus dažnai yra mažiau fiziškai aktyvus, nebesilaiko rūpinimosi savimi įpročių, puola valgyti nesveiką maistą. Labai svarbu kontroliuoti streso lygius.

Kalbant apie stresą, pernelyg dažnai vartojamas terminas *streso valdymas*. Man šis terminas labai nepatinka. *Valdymas* reiškia, kad turime kažką kontroliuoti. Dažnai tuo norima pasakyti, kad mums reikia daugiau laiko skirti atsipalaidavimui, stengtis vengti pernelyg didelį stresą keliančių situacijų. Jeigu liekame dirbti daug iš mūsų pastangų reikalaujantį darbą, stresą valdome netinkamai. Jeigu užsibrėžiame pernelyg ambicingus tikslus, elgiamės negerai. Visiškai sutinku, kad visiems mums reikia šiek tiek atsipūsti, tačiau negaliu sutikti su idėja, kad gyvenime turime iš visų jėgų vengti bet kokio streso. Tai tiesiog neįmanoma. Tiesą sakant, net ir mintys apie tai sukelia tam tikrą stresą!

Man labiau patinka terminas *atsparumas stresui*. Manau, kad jūs taip pat pajutote skirtumą. Jeigu žmogus *atsparus* stresui, jis nesistengia pernelyg griežtai kontroliuoti stresinių situacijų, kurios neišvengiamai pasitaiko gyvenime. Galų gale juk gyvenimas toks nenuspėjamas; mes tiesiog negalime kontroliuoti visko, su kuo kasdien susiduriame. O daugeliui mūsų gyvenimas nėra tarsi lengvas pasivaikščiojimas parke. Visuomet yra kokių nors sąskaitų, kurias reikia sumokėti, žmonių, kuriais reikia pasirūpinti, terminų, su kuriais reikia suspėti, egzaminų, kuriuos reikia išlaikyti, galų gale visus mus kartais pribloškia tokios netikėtos nelaimės kaip darbo netekimas, skyrybos ar artimo žmogaus mirtis. Atsparumas stresui reiškia, kad žmogus geba sėkmingai laviruoti per visas šias gyvenimo negandas ir iššūkius, netgi paaugti. Kalbu apie tai, kaip surasti savo „eustresą“, tą streso lygį, kuris pozityviai padidina žmogaus tvirtumą ir išmintį, net jei kartais tenka išeiti iš komforto zonos. Tai atspindi požiūrį, kai žmogui

nereikia slėpti savo emocijų, nes jis teigiamai reaguoja į iššūkius ir yra atviras augimui.

Viena įsimintiniausių mano įsisąmoninimo akimirkų nutiko tuomet, kai vienas išmintingas atsparumo stresui mokytojas paaiškino, kad kokia nors reguliari dvasios ir kūno praktika (kitai dar vadinamos streso valdymo praktikomis) yra susijusi ne tik su atsipalaidavimu tą akimirką, nors tai taip pat naudinga. Dar svarbiau išmokyti smegenis kitaip reaguoti į stresą. Tokios išmokytos smegenys sugebės į stresą reaguoti adekvačiau, net jei tuo metu žmogus ir neužsiima kokiais nors dvasios ir kūno praktikos metodais. Tai padeda išgyventi stiprias emocijas ir kartu nebūti jų parblokštam. Mokant išvystomas įgūdį. Ji, kaip ir bet koki kitą, reikia nuolat naudoti, kad išliktų, o ji naudodami jaustumės užtikrintai. Patricija, su kuria jūs susitikote antroje dalyje, neišvengiamą stresą patirdavo kasdien ir pradžioje skeptiškai žiūrėjo į mano patarimus, nes nemanė, kad jie gali padėti. Tačiau pradėjusi naudoti dvasios ir kūno praktikas (tokias, kurios geriausiai derėjo prie jos kasdienės rutinos), ji ėmė pastebėti, kad jaučiasi kitaip ir kitu dienos metu, ne tik tuomet, kai jomis užsiima; moterį mažiau vargino nerimas, ji jautėsi labiau atsipalaidavusi. Daugybė mano pacientų teigia juntantys tą patį.

Mano pačios kelionėje viena svarbiausių dėlionės dalių atsirado tuomet, kai su malonumu atsisakiau minties, kad suvaldysiu visus stresą keliančius veiksnius. Supratau, kad negalime kontroliuoti kasdien mus užklumpančių gyvenimo įvykių, bet *galime* kontroliuoti savo reakciją į šiuos įvykius. Tokį mąstysenos pasikeitimą pasiekti kur kas lengviau, nei paprašyti labai užsiėmusio žmogaus skirti daugiau laiko gilaus kvėpavimo metodams.

Dvasios ir kūno praktikos metodų yra labai daug. Vėlgi, svarbiausia rasti sau tinkamiausius. Mano mėgstamiausi metodai aprašyti Thich Nhat Hanh knygoje „Ramybė – tai kiekvienas žingsnis“ (angl. „Peace is Every Step“). Šioje knygoje pasakojama, kaip dvasios ir kūno praktikų metodus įtraukti į savo kasdieną (puikiai tinka labai užsiėmusiems žmonėms!) ir praleisti daugiau laiko gamtoje. Gamtos pasaulio turtai yra tokie didingi, kad vien buvimas šalia jų gali pakloti pagrindą po kojomis ir pakeisti požiūrį į daugybę mus užklumpančių dalykų. Šios veiklos, taip pat buvimas su artimais draugais ir šeima, žaidimas su augintiniu, puodelio arbatos užplikymas ar tiesiog stebėjimas, kaip auga mūsų vaikai, – visa tai mums būtina.

MINČIŲ IR KŪNO PRAKTIKOS

- *Meditacija.* Ja siekiame suvokti save, savo mintis ir emocijas. Per meditaciją galime padidinti dėmesingo įsisąmoninimo lygius, gebėjimą būti čia ir dabar, kiekvieną akimirką, ką bedarytume. Šie metodai padeda sumažinti minčių nuklydimą link „kas galėjo nutikti“ arba „kas gali nutikti ateityje“. Jie padeda neteisti ir nebijoti savęs, savo minčių ir jausmų. Keli puikūs tyrimai rodo, kaip meditacija pagerina imuninių funkcijų rodiklius, tarkime, prislopina imuninių ląstelių senėjimą, pagerina antikūnų atsaką, malšina uždegimą. Jei norite išmokti meditacijos, galite rasti daug knygų, programėlių ir individualių užsiėmimų pasiūlymų. Kai kuriuos mano mėgstamus taip pat rasite „Naudingų nuorodų“ skyrelyje.
- *Tam tikrų taškų spaudymas arba baksnojimas.* Formaliai šis metodas vadinamas „emocinės laisvės metodu“ (angl. „emotional freedom technique“, EFT). Panašiai kaip akupunktūra, stengiamasi paveikti tam tikrus energijos taškus (vadinamuosius *energijos meridianus*), kuriuos apibrėžia tradicinė kinų medicina. Tačiau kitaip nei akupunktūrą, šį metodą galima lengvai ir reguliariai taikyti patiems savo namuose. Tyrimai rodo, kad tam tikrų taškų spaudymas arba baksnojimas gali stipriai sumažinti nerimą ir depresiją.
- *Taidzi.* Tai dar vienas metodas, atėjęs iš Kinijos. Kartais jis vadinamas „meditacija judant“, o aš savo praktikoje pastebėjau, kad tai puikus būdas pradėti praktikuoti meditaciją naujokams, nes dažnam ilgą laiką išsėdėti nejudant pradžioje gali būti labai sunku. Vis dėlto taidzi skirta ne tik naujokams. Reguliarūs užsiėmimai gali sumažinti depresiją, nerimą ir bendrą streso lygį, taip pat sulėtinti biologinius senėjimo požymius.
- *Joga.* Ji reikalinga ne tik jėgai ir lankstumui vystyti; tai taip pat puikus dvasios ir kūno praktikų metodas. Net mokslinėje literatūroje pripažįstama, jog joga geba pakeisti mūsų požiūrį į stresinius įvykius; manoma, kad tai lemia ir pačios jogos pozos, ir geresnis jogos skatinamas kūno bei dvasios įsisąmoninimas. Svarbiausia, kad joga gali sustiprinti pasitikėjimą savimi, emocinį atsparumą, sumažinti nerimą.
- *Maldos.* Tai labai svarbus dvasios ir kūno praktikų metodas jau vien dėl to, kad visame pasaulyje jos taip dažnai praktikuojamos. Maldos procesas verčia atsipalaiduoti, permąstyti, ką galime kontroliuoti ir ko ne, puoselėja

dėkingumą, atjautą ir viltį, o visa tai turi teigiamą poveikį savijautai ir atsakui į stresą.

- *Kognityvinė elgesio terapija (KET).* KET – tai psichoterapeutų naudojamas metodas, kuriuo stengiamasi pakeisti destruktivias mintis, įsitikinimus, požiūrius ir elgseną bei pagerinti gebėjimą reguliuoti emocijas. Savo praktikoje KET rekomenduoju tuomet, kai kitų mano išvardytų metodų nepakanka, tarkime, kai pacientas yra patyręs psichologinę traumą. KET – labai veiksminga priemonė, jei žmogus nori padidinti atsparumą stresinėms gyvenimo situacijoms.

KITOS NAUDINGOS STRESO MALŠINIMO PRIEMONĖS

- *Miegas.* Kai trūksta miego, atsakas į stresą (ir imuninė sistema) praranda pusiausvyrą. Tyrimai rodo: pamiegojus keturias valandas vos vieną naktį, ryte kortizolio gamyba yra nepakankama, o šis hormonas padeda atsibusti. Po pietų ir vakare kortizolio sekrecija stipresnė nei įprastai. Miego kokybė taip pat labai svarbi: net jei bendras išmiegotų valandų skaičius nesumažėja, blogos kokybės miegas gali pernelyg suaktyvinti streso atsako sistemas.
- *Fizinė veikla.* Ji puikiai padeda atsikratyti streso! Fiziniai pratimai skatina endorfinų gamybą organizme, o jie yra geros nuotaikos cheminės medžiagos, kurios slopina nerimą ir gerina nuotaiką. Fiziniai pratimai leidžia jaustis ramiau ir suvokti, kad gyvenimą galima kontroliuoti.
- *Laisvalaikio veiklos.* Užsiimti mėgstama veikla – puikus būdas nuleisti garą, leisti mintims paklajoti arba pabūti su kitais, jei laisvalaikio veikla apima bendravimą. Tik rinkitės tokias veiklas, kurios nebūtų susijusios su prietaisais. Jeigu laisvalaikio veiklos gerina sveikatą ir kitais būdais – dar geriau; tokių veiklų pavyzdžiai – sodininkystė, maisto gaminimas, pasivaikščiojimų klubas, šokiai, augintinio priežiūra, savanorystė.
- *Gyvenimo tikslas.* Labai išaugo tyrimų, kuriuose įrodyta gyvenimo tikslų siekiančių asmenų ryžto nauda sveikatai, įskaitant teigiamą požiūrį ir geresnį atsparumą stresui, skaičius. Gyvenimo tikslą galima rasti daug kur: darbe, rūpinantis kitais (šiuos žodžius skiriu tėvams ir visiems, neatlygintiškai besirūpinantiems artimaisiais!), laisvalaikio veiklose, labdaringoje veikloje, mentorystėje.

- *Gyvenimo pakoregavimas*. Na taip, ką tik pasakiau, kad svarbiau, kaip *reaguojate* į stresą, o ne siekis sumažinti stresinių situacijų dažnį gyvenime. Tačiau jeigu *galite* kažką pakeisti arba kažkas ypač stipriai jus veikia ir sekina, reikėtų pagalvoti ir apie tai, ką galima būtų pakeisti. Ar jums tikrai reikia prisiimti papildomų įsipareigojimų, jeigu jūsų įsipareigojimų taurė ir taip jau pilna? Ar jums tikrai reikėtų įsikibus laikytis santykių, kurie kelia destruktivų stresą? Kartais tiesiog būtina imtis tam tikrų pokyčių, kad galėtume išlaikyti atsparumo stresui pusiausvyrą.

MAISTO PAPILDAI, DIDINANTYS ATSPARUMĄ STRESUI

Kadangi esu mitybos specialistė, pateikiu keletą preparatų, kurie padeda užtikrinti sveikesnį atsaką į stresą. Štai keli mano mėgstami:

- *L-teaninas*. L-teaninas puikiai veikia ne tik miegą. Tiesą sakant, šis preparatas pagerina miegą nuslopindamas stimuliuojančius signalus smegenyse, kad suteiktų geresnę pusiausvyrą ir ramybę. 50–200 mg, nuo vieno iki trijų kartų per dieną. Kaip jau minėta, žalioji arbata – irgi puikus L-teanino šaltinis.
- *Magnis*. Kaip jau minėjau, magnis puikiai mažina stresą. Galima gerti 600 mg per dieną. Aš taip pat dažnai rekomenduoju magnio druskų vonias (galima naudoti Epsomo arba Negyviosios jūros druską): maudymosi vonioje ritualas puikiai nuslopiną stresą ir nerimą, o mirkstant vonioje, magnis absorbuojamas per odą.
- *Žvaigždanyžis (Withania somnifera)*. Žvaigždanyžio šaknys – nuo seno naudojamas žolinis preparatas, palengvinantis emociją ir dvasinę įtampą. Šie poveikiai iširti griežtai kontroliuojamuose (atsitiktinių imčių, dvigubai akluose, placebo kontroliuojamuose) žmonių tyrimuose.
- *Rodiolės (Rhodiola rosea)*. Tai dar vienas nuostabus nerimą malšinantis žolinis preparatas, padedantis atgauti atsaką į stresą pusiausvyrą. Keliais klinikiniais tyrimais nustatytas naudingas rodiolių poveikis nestipriam nerimui, šis preparatas taip pat palengvina nuovargį, gerina sveikatą ir dėmesio koncentraciją. Vartoti 200 mg du kartus per dieną. Pažymėtina, kad kai kuriems žmonėms išgėrus rodiolių preparato po pietų ar vakare gali būti sunku užmigti. Jeigu pastebėjote tokį poveikį, gerkite rodioles tik ryte.

- *Žolelių arbatos*. Valerijonas, ramunėlės, žalioji arbata, levandos, citrinų balzamas ir raudonžiedės pasifloros – visos šios arbatos gali veiksmingai sumažinti streso poveikį.

KAIP ŽINOTI, AR PAGERĖJO ATSPARUMAS STRESUI

Savo klinikinėje praktikoje įtarusi, kad atsako į stresą pusiausvyros sutrikimai neigiamai veikia paciento sveikatą ir imuninį atsparumą, dažnai atlieku kortizolio seilėse tyrimą. Nors tai leidžia greitai įvertinti situaciją, kasdieniame gyvenime patys pacientai tokių tyrimų atlikti ir nustatyti, ar jų atsparumas stresui pagerėjo, negali. Todėl aš rekomenduoju pasitikrinti širdies susitraukimų dažnio variabilumą, nes tai galima nesunkiai atlikti namuose ar bet kur kitur ir šis rodiklis suteiks informacijos, kaip mes ugdome atsaką į stresą.

Širdies susitraukimų dažnio variabilumu matuojama laiko tarpų tarp širdies susitraukimų įvairovė. Galbūt nustebsite sužinoję, bet širdis nėra linkusi plakti tolygiai tarsi metronomas. Laikotarpiai tarp dviejų širdies dūžių minutės bėgyje kinta ir sveikos širdies. Tokia įvairovė yra geras dalykas, tai rodo, kad pasąmoninga nervų sistemos dalis (vadinamoji autonominė nervų sistema) geba nuolatos prisitaikyti prie aplinkos. Kitaip tariant, tai rodo šios sistemos atsparumą. Kartais šiuos skirtumus nesunku pajusti, pavyzdžiui, kai kelis kartus giliai, lėtai įkvėpus širdies susitraukimų dažnis sulėtėja. Tačiau dažniausiai šie nedideli svyravimai nejuntami. Kalbant apie stresą įdomu tai, kad didesnis širdies susitraukimų variabilumas esant ramybės būsenos – puikus rodiklis, kad jūs gebate išverti ir atsigauti po įvairių fizinių ar dvasinių stresinių situacijų.

Daug nešiojamųjų išmaniųjų prietaisų gali išmatuoti širdies susitraukimų dažnio variabilumą, taip pat kitus svarbius parametrus.

GAMTA

Kaip jau aptarėme 9 skyriuje, imuninei sistemai labai naudinga praleisti laiką lauke ir gamtoje, nes sustiprina tam tikras imuninių ląstelių funkcijas, padidina vitamino D kiekį ir stiprina mikrobiotos sveikatą. Deja, šiuolaikiniame pasaulyje gamtos trūkumas tampa nauja norma: miestai vis labiau užstatomi pastatais, mes vis daugiau laiko praleidžiame patalpose, net ir augalai dažnai

pakeičiami plastikinėmis tikrų augalų versijomis. Vaikai prie kompiuterių ir televizorių praleidžia tris kartus daugiau laiko nei lauke.

Kurį laiką gyvenau Šveicarijoje, tad turėjau galimybę pamatyti, kaip šios šalies piliečiai, labai mėgstantys veiklas lauke, sugeba gauti iš jų kiek įmanoma daugiau naudos. Po darbo arba savaitgalį natūrali Šveicarijos aplinka visuomet šalia. Važiavimas dviračiu, vaikščiojimas, jodinėjimas, buriavimas, plaukiojimas ežeruose, sklاندymas parasparniu (įspūdinga), slidinėjimas, čiuožinėjimas arba bet kokia kita veikla, kokią tik galėtumėte įsivaizduoti; beveik visi šveicarai ką nors veikia lauke. Tam nėra jokių amžiaus ribų: man gėda prisipažinti, bet kopiant į Šveicarijos kalnus mane aplenkė septintą dešimtį perkopę šveicarai!

Štai keli patarimai, kaip įtraukti į savo gyvenimą veiklas gamtoje:

- *Imkitės sodininkystės.* Augalų auginimas, kur jis bevyktų – galiniame kieme ar ant palangės, visuomet padeda užmegzti ryšį su dirva ir augalais. Be to, tyrimai rodo, kad žoleles, vaisius ar daržoves auginantys žmonės daugiau jų ir suvalgo, o mes puikiai žinome, kad tai naudinga sveikatai.
- *Ištyrinėkite vietinį parką.* Užsiimkite „miško maudynėmis“ vietiniame parke ar žaliwoje erdvėje. Eikite pasivaikščioti, surenkite išskylą su užkandžiais, pasiimkite patiesalą ir prigulkite paskaityti knygos. Jūs taip pat galite išnaudoti šias erdves socialiniams ryšiams su šeima ir draugais palaikyti arba užsiimti fiziniais pratimais.
- *Stovyklaukite gamtoje.* Tai puiki proga pabūti gamtoje. Jūs miegate praktiškai ant žemės, pėdomis juntate žemę, kai žengiate iš palapinės. Dar daugiau: dieną ir naktį galite kvėpuoti augalų išskiriamais lakiisiais junginiais.
- *Pasirinkite laisvalaikio veiklą, kuria galima užsiimti lauke.* Sodininkystė, pasivaikščiojimai, žvejyba ar irklavimas – tai tik kelios iš daugelio galimų veiklų lauke. Jei tokios veiklos jums netinka, galite pamąstyti apie tokius užsiėmimus kaip kolekcionavimas (gėlių, fosilijų, akmenų, kriauklių, visko, ką galite rasti aplinkoje), paukščių stebėjimas, orientavimosi varžybos ar gamtos fotografavimas.
- *Įtraukite buvimą gamtoje į savo dabartines veiklas.* Verslo susitikimas? Gal galite suorganizuoti tokį susitikimą vaikstant lauke? Galbūt į darbą galite važiuoti dviračiu, o ne automobiliu? Norite susitikti su draugu puodelio kavos? Prigriebkite kavos puodelį išsinešimui ir pasukite kartu į mišką pasivaikščioti.

ŠVARI GYVENSENĄ

Taip, higiena labai svarbi, jei norite sumažinti užsikrėtimo kenksmingais mikrobais riziką, tačiau jums reiktų atsiminti ir tą „švarią“ gyvenimą, kuri labai svarbi imuniniam atsparumui ir sumažina kontaktą su įvairiais aplinkos chemikalais, nes jie gali sutrikdyti imunines funkcijas. Mes nemažai galime nuveikti, sušvelnindami šių toksinų poveikį organizmui ir stiprindami detoksikaciją tinkamu maistu, fiziniais pratimais ir miegu. Be to, galime pasistengti visai išvengti kai kurių aplinkos toksinų. Deja, gyvename precedento neturinčiais laikais, kai plati įvairiausių naujų, sintetinių chemikalų įvairovė veikia mūsų jautrias hormonų, nervų ir imuninę sistemas tokiais būdais, kurių dar negalėjome galutinai perprasti. O kol moksliniai tyrimai duos mums atsakymus į daugybę klausimų, pateikiu racionalius būdus (taip pat išvardiju tam tikras priemones „Naudingų nuorodų“ skyrelyje), kaip sumažinti riziką ir apsaugoti sveikatą.

Maistas: atsisakydami stipriai perdirbto maisto ir stengdamiesi išsiaiškinti, kaip maistas patenka ant mūsų stalo, galime kontroliuoti su juo gaunamus aplinkos toksinus. Vienas mano mėgstamų būdų – apsipirkti ūkininkų turgeluose, kur galiu sužinoti, iš kur atkeliavo mano perkamas produktas, ir duoti uždirbti vietai bendruomenei. Be to, nebloga priemonė yra visuomet, kai tik įmanoma, rinktis ekologiškus produktus ir taip sumažinti maisto užterštumą pesticidais bei herbicidais. Renkantis tinkamą žuvį, galima sumažinti gyvsidabrio patekimą į organizmą. Išsamesni patarimai pateikti 188–189 p.

- *Maisto pakuotės:* stengdamiesi vengti tam tikrų maisto pakuočių, galime stipriai sumažinti kontaktą su plastiko cheminiais junginiais – BPA, BPS ir ftalatais. Jei įmanoma, rinkitės nesupakuotą, šviežią maistą ir saugokite jį taroje, pagamintoje iš inertiškesnių medžiagų, pavyzdžiui, stiklo ar neemaliuoto grūdinto plieno.
- *Indai:* venkite naudoti plastikinius indus, maisto vyniojimo plėvelę, plastikinius butelius, plastikų dengtas skardines, dėžutes ar puodelius, plastikines lėkštes ir įrankius, šiaudelius ir maisto laikymo indelius. Jokių būdų nereiktų šildyti maisto plastikiniuose indeliuose arba palikti jį juose saulės atokaitoje, nes aukštoje temperatūroje iš plastiko į maistą patenka daugiau kenksmingų cheminių medžiagų.

Vištienos gabalėlius apvoliokite miltuose. Keptuvėje ištirpinkite sviestą arba pakaitinkite aliejų. Sudėkite vištieną. Kepkite, kol švelniai parus (vištiena neturi būti iki galo iškepusi).

Į puodą sudėkite vištieną, įpilkite sultinio, pamaišykite. Sudėkite svogūnus ir pridenkite. Virkite ant silpnos ugnies 30 min., kol svogūnai taps permatomi, o vištiena visiškai išvirs. Likus penkioms minutėms iki virimo pabaigos įdėkite vermišėlius, pamaišykite, kad nesuliptų.

Nuimkite nuo ugnies. Įmaišykite špinatų lapų ir leiskite jiems suvysti. Įmaišykite pesto ir prieskonių pagal skonį.

SALOTOS IR GARNYRAI

KUPINOS FITOMITYBINIŲ MEDŽIAGŲ SALOTOS

Jei norite salotų, kurios turtingos fitomitybinių medžiagų, pagrindinis dalykas – spalvos! Šiose salotose rasite visą fitomitybinių medžiagų spektrą ir skonių harmoniją, tikiuosi, kad jos taps įprastiniu priešpiečių patiekalu ir įkvėps kurti šiek tiek kitokias versijas.

PORCIJOS: 1

AKTYVAUS GAMINIMO LAIKAS: 5 MIN.

- 1 mažas raudonasis svogūnas, supjaustytas kubeliais
- 8 vyšniniai pomidoriukai, perpjauti į keturias dalis
- ½ vidutinio dydžio geltonos paprikos, supjaustytos kubeliais
- ½ avokado, supjaustyto kubeliais
- 1 mažas apelsinas, nuluptas ir supjaustytas kubeliais, be sėklų
- 1/3 puodelio mėlynių
- 1 puodelis gražgarsčių
- ¼ puodelio moliūgų sėklų

Sumaišykite visas sudedamąsias dalis lėkštėje arba dubenėlyje. Patiekite tokias arba apšlakstykite itin paprastu tahinio padažu (334 p.).

IMUNINĘ SISTEMĄ STIPRINANČIOS SALOTOS „TABULA“

„Tabula“ – lengvai pagaminamas, aromatingas patiekalas, kuriame karaliauja mano mėgstamos žolelės: petražolės ir mėtos. Jų skonis gaivus ir nuostabus, bet kartu sotus ir subalansuotas. Tai puikus patiekalas lengviems priešpiečiams, kuri galima valgyti vieną arba su trupučiu virtos vištienos. Bulguro kruopas mėgstu išvirti iš anksto, dažniausiai iš vakaro. Galite jas pakeisti bolivinėmis balandomis, jei esate jautrus gliutenui.

PORCIJOS: 2

AKTYVAUS GAMINIMO LAIKAS: 20 MIN., TAIP PAT LAIKAS,
KURIO REIKIA IŠVIRTI IR ATVĖSINTI BULGURO KRUOPAS

2 valgomieji šaukštai obuolių sidro acto
1 valgomasis šaukštas linų sėmenų aliejaus
2 skiltelės česnako, sutrinto
1 puodelis petražolių lapelių, sukapotų
¼ puodelio mėtų lapelių, sukapotų
2 puodeliai viso grūdo bulguro kvietinių kruopų, išvirtų ir atvėsintų (žr. pastabą anksčiau)
2 puodeliai vyšinių pomidoriukų, supjaustytų į keturias dalis
¼ raudonojo svogūno, smulkiai supjaustyto
druskos ir pipirų pagal skonį

Mažame dubenėlyje sumaišykite obuolių sidro actą ir linų sėmenų aliejų, sudėkite česnaką. Palikite šiek tiek pasimirnuoti (nuo 15 min. iki 2 val.), kol paruošite kitas sudedamąsias dalis.

Vidutinio dydžio dubenyje sumaišykite petražoles, mėtas, bulguro kruopas, pomidoriukus, svogūną, druską ir pipirus ir lėtai išmaišykite.

Prieš patiekdami apšlakstykite padažu ir išmaišykite. Padalinkite į dvi porcijas ir mėgaukitės!

PUOŠNIO KOPŪSTŲ SALOTOS SU MAJONEZU

Mėlyno ir žalio kopūsto derinys su oranžinėmis morkomis ir tamsiai žaliomis petražolėmis paverčia šį patiekalą labai puošniu. Atminkite, kuo ilgiau marinuojasi kopūstas ir svogūnas, tuo daugiau jie išskiria sulforano ir alicino. Šiame patiekale taip pat gausu vitaminų, kvercetino ir skaidulų. Tik naudokite geros kokybės majonezą – pagamintą namuose arba patikrintą dėl stipriai perdirbtų medžiagų.

KOPŪSTŲ SALOTOS

PORCIJOS: 4

AKTYVAUS GAMINIMO LAIKAS: 15 MIN.
VISAS GAMINIMO LAIKAS: 30 MIN.

½ mažo raudonojo svogūno, smulkiai supjaustyto (žr. pastabą)
½ mažo baltojo svogūno, smulkiai supjaustyto
1 vidutinio dydžio svogūnas, smulkiai supjaustytas kubeliais
2 vidutinio dydžio morkos, nuskustos ir sutarkuotos
2 arbatiniai šaukšteliai druskos
¼ puodelio majonezo (receptas žemiau)
¼ puodelio kapotų šviežių petražolių

Kopūstus, svogūnus ir morkas sudėkite į didelį dubenį. Sumaišykite salotas su druska rankomis, kad susimaišytų. Pridenkite ir leiskite 30 min. pastovėti.

Nupilkite skystį, įmaišykite majonezą ir petražoles, iškart patiekite.

Pastaba: jei norite puikios tekstūros, kopūstus reikėtų supjaustyti kuo ploniau. Man labiau patinka naudoti maisto smulkintuvą su peiliu, pjaustančiu riekelėmis, bet galima pasinaudoti ir paprasta pjaustykle ar dideliu, aštriu peiliu. Taip pat galima naudoti tarką, kuri turi riekelėmis pjaustantį peilį.