Józef Sowa

"Jak się zdrowo zestarzeć. Poradnik na całe życie". Andrew Weil, Warszawa 2008 : [recenzja]

Nauczyciel i Szkoła 1-2 (46-47), 223-228

2010

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

MUZEUM HISTORII POLSKI

Józef SOWA

Recenzja książki: Andrew Weil, Jak się zdrowo zestarzeć. Poradnik na całe życie,

Warszawa 2008, PJW, ss. 334.

Na podstawie najnowszych badań procesu starzenia się przeprowadzonych na University of Michigan wyprowadzono wnioski, że seniorzy XXI wieku czują się młodziej średnio o około 13–15 lat w stosunku do wieku kalendarzowego.

Młodych seniorów jest coraz więcej nie tylko w Stanach Zjednoczonych, ale i w Polsce. Współcześni starsi ludzie są zdrowsi niż poprzednie pokolenie, a odnosi się to do osób w okolicy siedemdziesiątki. W Polsce znakomitym tego przykładem są aktywni politycy, aktorzy itd.

Żyjemy coraz dłużej, nawet kilkanaście lat w porównaniu z latami 50. XX wieku – wynika z najnowszych badań Głównego Urzędu Statystycznego. Jest też niedobra wiadomość – wciąż umieramy wcześniej niż mieszkańcy Europy Zachodniej. Polak żyje przeciętnie 71,3 roku, a kobieta – 80 lat. W porównaniu z początkiem lat 50. ubiegłego wieku to ogromny postęp: o 15 lat więcej dla mężczyzn i 18 lat dla kobiet.

Powody nie są zaskakujące: dziś zdrowiej żyjemy, mamy lepszy dostęp do opieki zdrowotnej. Polacy wciąż jednak umierają wcześniej niż mieszkańcy Europy Zachodniej. Najdłużej żyją Szwajcarzy (kobiety 84 lata, mężczyźni 79,5 lat). Najkrócej na naszym kontynencie żyją Rosjanie (kobiety poniżej 74. roku, a mężczyźni 61 lat).

Naukowcy amerykańscy przeprowadzili badania seniorów – mężczyzn i kobiet po siedemdziesiątce, pytając m.in. „Na ile lat się czujesz, gdy patrzysz na swoje odbicie w lustrze?”. Uczestnicy wskazywali wiek na skali od 0 do 120 lat. Kobiety postrzegały swój wygląd jako bliższy ich własnemu wiekowi metrykalnemu niż mężczyźni. Naukowcy sugerują, że kobiety mogą być bardziej świadome swojego wyglądu niż mężczyźni.

Co jakiś czas pojawiają się nowe teorie długowieczności. Nauka potwierdza, że między 95. a 107. rokiem życia człowieka ryzyko śmierci rośnie coraz wolniej, aż osiąga stały poziom.

Badania potwierdzają też, że człowiek może żyć znacznie dłużej niż 100 lat. Jest tylko jeden warunek: doskonałe warunki bytowe, bo im jesteśmy starsi, tym nasze zdrowie jest bardziej kruche.

W ciągu minionego stulecia większość Francuzów zyskała około 20 lat życia. I tak, w 1950 r. we Francji żyło 200 stulatków, obecnie jest ich ponad 20 tysięcy i ponad 200 osób w wieku 110 lat. Francuzki najczęściej (spośród wszystkich nacji) dożywają 90 lat, a rekordzistka – Jeanie Calment – zmarła w 1997 r. w wieku 122 lat. Wnioski z badań francuskich uczonych nie są odosobnione.

Z opublikowanego kilka lat temu raportu T. Grodzickiego z Katedry Gerontologii i Medycyny Rodzinnej Collegium Medicum UJ, wynika, że stulatkowie rzadziej niż młodsi seniorzy (65-latkowie) cierpią na chorobę niedokrwienna serca, ich naczynia krwionośne wykazują mniejszą sztywność, wyglądają na zdrowsze niż wynikałoby to z wieku badanych.

Ostatnio ukazała się znakomita książka Andrew Weil'a *Jak się zdrowo zestarzeć?*, która jest praktyczną encyklopedią dobrego i zdrowego starzenia się. Autor w sposób dokładny przedstawia każdą sferę życia ludzkiego i doradza jak zapobiegać wcześniej cierpieniom w wieku starszym. Przytoczone przykłady wzięte z życia ludzi i przyrody przemawiają bardziej niż „suche" fakty teoretyczne przedstawiane przez naukowców. Z doświadczenia życiowego i praktyki zawodowej Andrew Weil miał możliwość sformułowania pewnych wniosków i rad niezbędnych dla godnego starzenia się. Każda strona tej publikacji jest przesiąknięta chęcią wytłumaczenia, że starość niekoniecznie może być cierpieniem i bólem, lecz także radością, szczęściem i przyjemnością. Każdy człowiek musi się pogodzić z faktem, że wszyscy się starzejemy. Każdemu się marzy „wieczna młodość", ale nauka i medycyna jeszcze nie znalazła „eliksiru" wiecznej młodości.

Chciałbym zwrócić uwagę Czytelnika na słowa Autora, tzw. przesłanie, tak dla ludzi starszych jak i dla młodzieży: „By zestarzeć się z wdziękiem, trzeba przestać negować fakt, że się starzejemy i uczyć się utrzymywać nasze ciało i umysł w dobrym stanie na wszystkich etapach życia. Pierwszym krokiem ku starzeniu się z wdziękiem jest dokładne przyjrzenie się temu procesowi i zrozumienie go" (s. 12). W dalszej części niniejszego artykułu zostaną pokrótce omówione sposoby godnego starzenia się na poziomie ciała, umysłu i ducha.

Od początku Świata i istnienia życia na Ziemi ludzie dążyli do nieśmiertelności, szukając różnych sposobów na przedłużanie życia ludzkiego. Ale dopiero we współczesności zostało udowodnione, że „to geny są nieśmiertelne, a nie ciała, które je zawierają. Geny te to jedyni w swoim rodzaju podróżnicy w czasie, zrywają więzy czasu, które wyznaczyły granice naszemu śmiertelnemu ciału" (s. 33). Czyli można powiedzieć, że wszystko się zaczyna i kończy na poziomie komórki. Tak jak życie człowieka jest ciągle narażone na niebezpieczeństwa płynące z otoczenia (np. choroby zakaźne, fizyczne uszkodzenia narządów ciała, wypadki drogowe itp.), tak i życie genów (DNA) narażone jest na uszkodzenie (np. czynniki chemiczne – wpływ wolnych rodników oraz czynniki fizyczne różnego rodzaju promieniowania itp.). Innymi słowy „życie komórki to nieustanna wojna między siłami niszczącymi DNA oraz mechanizmami naprawczymi" (s. 35).

Podsumowując rozważania na temat nieśmiertelności można stwierdzić, że walka między śmiertelnością a nieśmiertelnością rozgrywa się na wszystkich poziomach naszego organizmu. Każdy człowiek powinien zaakceptować fakt starzenia się i dążyć do lepszego przeżycia tych lat, które są jeszcze przed nim.

Jak wspomniałem, w różnych krajach były przeprowadzane badania nad poszukiwaniem środków sprzyjających długowieczności. Ale jak stwierdza Andrew Weil, „nie ma żadnych dowodów na to, że jakaś szczególna kombinacja czynników środowiskowych (lub ich brak) sprzyja długowieczności. Nie ma również

jakiegoś szczególnego sposobu odżywiania się lub przyjmowanie witamin czy innych substancji, które by miały coś wspólnego z dożywaniem sędziwego wieku" (s. 44). Te stwierdzenia przeczą postulatom głoszonym przez różne firmy farmaceutyczne, które sprzedają leki (tabletki, syropy, eliksiry) dla efektu wiecznej młodości. Autor stara się nam przekazać, że nasze życie zależy od nas, a nasza starość będzie tak wyglądać, jak siebie do tego przygotujemy (z wyjątkiem wypadków losowych).

Andrew Weil zwraca też uwagę na pojęcie stresu oksydacyjnego, który jest obciążeniem organizmu nieustanną produkcją wolnych rodników. Jak się okazuje, tlen działa niszcząco i toksycznie na życie organizmu. Właśnie tlen w naszych organizmach uwalnia poprzez spalanie wolne rodniki, które „mogą zainicjować niszczycielska reakcję łańcuchową w naszych strukturach komórkowych" (s. 101). Na szczęście są w naszym organizmie fizyczne bariery produkowane w komórkach, tzw. enzymy neutralizujące reaktywne formy tlenu. Można zatem stwierdzić, iż nasze zdrowie zależy od skuteczności naszego systemu obrony przed wolnymi rodnikami. Autor zaleca jeść więcej roślin, gdyż jest to dobra metoda obrony przed niszczycielskimi skutkami stresu oksydacyjnego (s. 103).

Z reguły ludzkość nie chce zaakceptować starości, aczkolwiek jest ona wpisana w prawa wszechświata. Bardzo wielu ludzi próbuje zaprzeczać rzeczywistości i wpływowi czasu. Niektórzy, by ukryć ślady starzenia się, maskują je, stosując kosmetyki, inni natomiast poddają się operacjom plastycznym. Większości społeczeństwa słowa „starość", „stary" kojarzą się z takimi przymiotnikami, jak : bezwartościowy, podstarzały, przeterminowany, zgrzybiały, zniedołężniały. Ale są też i wyjątki, które z tymi pojęciami kojarzą takie cechy, jak: długowieczny, dojrzały, mądry, trwały, wytrzymały (ss. 114–115). Z tego wynika, że wartość ludzkiego życia zmniejsza się wraz z wiekiem. Niestety, większość z nas widzi w starości więcej cech negatywnych niż pozytywnych. Wiadomo, że w starszym wieku częściej się ma problemy fizyczne (bóle i dolegliwości, zmniejszona ostrość zmysłów, ograniczona ruchliwość) i psychiczne (gorsza pamięć, utrata bliskich i przyjaciół). Są już sposoby radzenia sobie z tym, ale brak akceptacji starości uniemożliwia nam ich nauczenia się i stosowanie (s. 116).

Autor uważa, że „nasz prawdziwy wiek – ten biologiczny – nie jest zdeterminowany liczbą przeżytych lat, ale stanem naszego organizmu, jego struktur i funkcji (s. 121).

We współczesnym świecie coraz większą popularność zyskuje medycyna odmładzająca, przedstawiciele której twierdzą, że da się zatrzymać bieg czasu i można odwrócić, zatrzymać proces starzenia itp. Poglądy kampanii Amerykańskiej Akademii Medycyny Odmładzającej mają wiele rozbieżności z opiniami przedstawicieli medycyny konwencjonalnej.

W przeszłości grupa naukowców w poszukiwaniu eliksiru życia skupiła swoją uwagę na ludzkich genach, szczególnie na małej grupie genów odpowiedzialnych za podstawowe funkcje metaboliczne. Badania przeprowadzone na zwierzętach udowodniły, że ograniczanie liczby spożywanych kalorii ma wpływ na „długowieczność" i poprawę stanu zdrowia zwierząt i wskazuje na

ścisły związek między szybkością metabolizmu a rozmnażaniem się oraz między rozmnażaniem się a starzeniem się (s. 80). Innymi słowy „kiedy brakuje jedzenia, wszystkie istoty, wielkie i małe – żyją wolniej i dłużej, odkładając moment reprodukcji na lepsze czasy" (s. 81). Tak wszystko wygląda w świecie zwierząt, natomiast nie mamy dowodów, że organizm ludzki będzie identyczne reagować w niesprzyjających warunkach.

Starsi ludzie są naszym pomostem z przeszłością. Wszystkie przykłady wymienione przez Autora powinny nam uzmysłowić, że „starzenie się może sprawić, że ludzkie życie staje się cenniejsze, bo starość może:

– wzbogacić nasze życie;
– zastąpić płyciznę i niedojrzałość młodości doświadczeniem i głębią;
– rozwinąć i wzmocnić pożądane cechy naszej osobowości, osłabiając jednocześnie te niepożądane;
– złagodzić nasz charakter;
– rozwinąć umysłowe, emocjonalne i duchowe aspekty naszego życia, dzięki tym samym procesom, które powodują degradację naszego fizycznego ciała;
– sprawić, że nasz głos będzie chętniej słuchany i zyskamy większy autorytet" (s. 155).

Andrew Weil tak się wypowiada o starszych ludziach: „Gdy patrzę na starszych ludzi, którzy dumni są ze swego wieku, widzę w nich […] mądrość i doświadczenie. Starzy ludzie to ci, którzy przetrwali, unikając pułapek lekkomyślnej młodości i tak powszechnych upadków wieku średniego. Nie postrzegam ich siwych włosów i pomarszczonych twarzy jako oznak przemijania i ułudy ludzkiej urody. Dla mnie są one sztandarem zwycięstwa tych, którzy przeżyli" (s. 149). Szkoda, że nie każdy z takim szacunkiem podchodzi do ludzi starszych, może by wtedy starość nie wydawałaby się nam czymś strasznym.

Autor uczy, że zdrowe starzenie się zależy częściowo od świadomości własnej duchowej tożsamości i znalezienia sposobów wzmacniania wzajemnych relacji między duchem a ciałem i umysłem. Jak wiadomo „nasze ciało rośnie i rozwija się zgodnie z instrukcjami genetycznymi, które rodzice przekazali nam w każdej z naszych komórek. Ale na całokształt życia wpływają zarówno geny, jak i wychowanie oraz środowisko. Nigdy – albo jedno, albo drugie. Jak już wcześniej wspominano, „geny to wręczone nam przez naturę karty jedne dobre, inne kiepskie. Ale to od nas zależy, jak nimi pogramy" (s. 166).

Żeby w jakiś sposób pomóc sobie i zabezpieczyć spokojną starość autor podaje kilka wskazówek. Oto one:

– „prowadź coś w rodzaju kartoteki zawierającej historie swoich chorób, urazów, terapii, hospitalizacji, obecnie przyjmowane leki, a także historie chorób swojej najbliższej rodziny […];
– upewnij się, że poddałe(a)ś się zalecanym szczepieniom i szczep się na bieżąco […];
– poddawaj się kompleksowym badaniom: mierzenie ciśnienia, badania ogólne moczu, badanie krwi, elektrokardiogram. Pozwolą one wykryć takie schorzenia jak: nadciśnienie, cukrzyca, podwyższony poziom cholesterolu, anemię oraz problemy z wątrobą lub nerkami;
– dowiaduj się o badania profilaktyczne niezbędne w twoim wieku;

– utrzymuj swoje ciśnienie w normie – tzn. 120/80 lub niższe;
– jeżeli już stwierdzono u ciebie objawy sprzyjające rozwojowi jakiejś choroby, najpierw spróbuj poradzić sobie z nimi za pomocą środków pozafarmakologicznych" (ss. 174–175).
– „Nie pal. Uzależnienie od tytoniu to najważniejsza przyczyna chorób, którym można zapobiec, a dym z papierosów to najbardziej oczywisty czynnik środowiskowy sprzyjający powstawaniu raka.
– Uważaj na wagę. Chorobliwa otyłość, czasami definiowana jako waga ok. 45 kg przekraczająca „normalną" masę ciała, jest absolutnie nie do pogodzenia ze zdrowym starzeniem się, ponieważ zwiększa ryzyko wielu chorób wieku starczego (np. zawały, cukrzyca typu 2, artretyzm itp.)" (ss. 176–177).

Andrew Weil doradza, że im wcześniej się zacznie myśleć, jak się chce zestarzeć i coś w tym kierunku robić, tym lepiej dla każdego. Dlatego proponuje stosowanie diety przeciwzapalnej, która może zwiększyć prawdopodobieństwo zdrowego starzenia się. W mniemaniu autora może ona być częścią „składową zdrowego stylu życia, sposobem wybierania i przyrządzania pożywienia, opartym na wiedzy naukowej, który może nam pomóc w adoptowaniu się do zmian, jakie niesie czas" (s. 181).

Autor jest bezwzględnie przekonany, że nasz sposób odżywiania się ma wpływ na powstanie stanów zapalnych. Do normalnego funkcjonowania nasz organizm potrzebuje stosunkowo dużej ilości składników odżywczych jako źródeł energii oraz materiałów do budowy i regeneracji tkanek. Do nich należą tłuszcze, węglowodany i białka, które w różny sposób wpływają na stany zapalne powstające w naszym organizmie (s. 187)].

Nie tylko sposób odżywiania się ma wpływ na sposób starzenia się, lecz także i aktywność fizyczna. Ludzkie ciało jest przeznaczone do zróżnicowanego i regularnego używania. Ale współczesny model życia sprawia, że większość z nas spędza cały dzień za biurkiem i jeżdżąc wszędzie samochodem. Sami musimy zapewniać sobie aktywność fizyczną, poprzez różne proste ćwiczenia, lecz należy pamiętać, że nadmierna aktywność może nieść ze sobą także ryzyko. Do wszystkiego trzeba podchodzić z umiarem.

Dotyk i seks są również ważnymi aspektami życia człowieka. Dotyk to podstawowy warunek optymalnego zdrowia (s. 262). Znany jest fakt, iż pozbawione dotyku niemowlęta nie mogą się normalnie rozwijać. Ludzi starsi mają mniej okazji, by utrzymywać z innymi ten uzdrawiający fizyczny kontakt. Brak seksu różni ludzie odczuwają inaczej, ale niektóre badania sugerują, że starsi ludzie, którzy pozostają aktywni seksualnie, cieszą się lepszym zdrowiem fizycznym i emocjonalnym niż ci, którzy seksu nie uprawiają (s. 263).

Tak jest w życiu, że samo życie zawsze było, jest i będzie stresujące. Całkowita dominacja stresu jest niemożliwa. Naukowcy ostatnio udowodnili, że „istnieje bezpośrednia korelacja między obiektywnym i subiektywnym stresem a starzeniem się komórek. Im wyraźniej stres był postrzegany i im dłużej się utrzymywał, tym większe wyrządził krzywdy. Autor jest zdania, że nasz umysł jest zdolny do kontrolowania reakcji stresowych (s. 268). Każdy człowiek sam sobie wybiera sposoby na odstresowanie, np. używanie alkoholu, telewizja, wczasy itp. Andrew Weil zaleca z kolei: ćwiczenia oddechowe, medytację, wizu-

alizację, masaż, ale każdy sam sobie musi wybrać czynności, które by uruchamiały reakcje relaksacyjne.

Oprócz aktywności fizycznej ludzkie ciało potrzebuje również odpowiedniego dawkowania odpoczynku i snu. Andrew Weil uważa, że drzemka w dzień jest bardzo potrzebna. Jednak zbyt częste i zbyt długie lub odbywające się w złej porze dnia drzemki mogą przynieść skutek odwrotny od zamierzonego (s. 252). O higienę snu trzeba dbać, gdyż dobry sen jest ważnym czynnikiem normalnego funkcjonowania organizmu.

Mówiąc o różnych aspektach życia, nie sposób pominąć sfery emocjonalnej. Myśli to, pierwotne źródło emocji, zachowań a także naszych postaw wobec siebie. Brakiem równowagi emocjonalnej jest depresja i lęki, które zakłócają spokojny proces starzenia się.

Po omówieniu najwcześniejszych sfer życia ludzkiego Andrew Weil zwraca naszą uwagę na potrzebę zrobienia sobie swoistego duchowego obrachunku. Stwierdza, że nigdy nie jest za późno na dokonanie bilansu życia (s. 298). Warto się zastanowić nad tym, co w życiu zrobiliśmy, czego nie zdążyliśmy zrobić, a co jeszcze się da naprawić. Świadomość starości i śmierci może nas też zainspirować do pełniejszego wykorzystania życia do życia „pełna piersią" i rozwijanie się do granic naszych możliwości" (s. 301).

Jako podsumowanie tej książki Autor kieruje do nas takie słowa: „Życzę, by wasza starość była łagodna, zdrowa i pełna wdzięku. Mam nadzieję, że zauważycie jej dobre strony i będzie się umieli nią cieszyć. Liczę, że odkryjecie, iż wraz ze starością jesteście mądrzejsi, lepsi, łagodniejsi, bardziej konsekwentni i skoncentrowani na tym, co naprawdę ważne!" (s. 308).

Nic dodać, nic ująć. Znakomita publikacja, która daje dużo do myślenia. Będąc młodym, nie myśli się o starości, to będzie kiedyś i jeszcze do tego daleko. A życie jest chwilą, która szybko mija. Nie wolno marnować tej chwili. Od tego, jaki tryb życia teraz prowadzimy, będzie zależała nasza przyszłość.