




LAGOM
SZWEDZKA
ZASADA
UMIARU

DR BERTIL MARKLUND

SKANDYNAWSKI

SEKRET



10 PROSTYCH RAD
JAK ŻYĆ SZCZĘŚLIWIE
I ZDROWO



MARGINESY



BERTIL MARKLUND

SKANDYNAWSKI SEKRET

10 PROSTYCH RAD,
JAK ŻYĆ
SZCZĘŚLIWIE I ZDROWO

Przełożyła Agata Teperek

MARGINESY

Wstęp

Długo zastanawiałem się nad tym, jak żyć, żeby spędzić na tym świecie maksymalnie dużo czasu. Moi rodzice przez styl swojego życia narażeni byli na wiele czynników ryzyka i niestety odeszli zdecydowanie za wcześnie. Niepokoiło mnie to. Czy ich geny będą miały negatywny wpływ także na moje zdrowie i długość życia? Postanowiłem gruntownie przeanalizować, jak mogę sprawić, żeby moje życie było tak długie i szczęśliwe, jak to tylko możliwe.

Jestem doktorem nauk medycznych, specjalistą medycyny ogólnej i przez lata spotkałem niezliczoną rzeszę pacjentów. Jako lekarz i naukowiec miałem dostęp do wszystkich niezbędnych badań naukowych i, rzecz jasna, sporą wiedzę już na samym początku moich

10 tips: Må bättre och lev 10 år längre

COPYRIGHT © Bertil Marklund 2016

COPYRIGHT © FOR THE TRANSLATION BY Agata Teperek

COPYRIGHT © FOR THE POLISH EDITION BY Wydawnictwo Marginesy,

WARSZAWA 2017

rozważań. W świecie medycyny mówimy często o czynnikach ryzyka, które prowadzą do chorób i przedwczesnej śmierci. Zacząłem myśleć nieszablonowo i zainteresowałem się profilaktyką, czyli tym, jak niewielkim wysiłkiem można poprawić swoje zdrowie, zamiast koncentrować się tylko na chorobach i śmierci. Teraz nie zajmuję się już studiowaniem czynników ryzyka, lecz czynnikami warunkującymi zdrowie, i sięgam przy tym po najnowszą wiedzę na temat tego, dlaczego niektórym ludziom udaje się cieszyć dobrą kondycją aż do późnej starości.

W badaniach znalazłem to, czego szukałem: odpowiedź na pytanie, jak zachować zdrowie i żyć długo. Naukowcy udowodnili, że jeśli chodzi o długość ludzkiego życia, udział genetyki wynosi tylko około 25 procent, pozostałe 75 procent to efekt dokonywanych przez nas wyborów. Liczby mogą się nieznacznie różnić w zależności od badania, ale wszystkie pokazują, że decydujące są nasze nawyki. Była to dla mnie stosunkowo nowa informacja i z dużą radością stwierdziłem, że to ja sam, a nie moje geny, mam wpływ na długość swojej egzystencji. To ja kształtuję swój styl życia, przez co mogę oddziaływać na własne zdrowie, a zysk z tego jest fantastyczny:

dodatkowych dziesięć – a może nawet więcej – lat. To ja decyduję o tym, jak chcę się zestarzeć – albo że nie chcę się zestarzeć.

Wiedzą o takim stylu życia, który umożliwiałby zdrową i długą egzystencję, chciałbym się teraz podzielić ze wszystkimi zainteresowanymi profilaktyką, wzmacnianiem organizmu oraz zatrzymywaniem procesów chorobowych i starzenia. Mam nadzieję, że ta książka, którą można potraktować jako krótki przewodnik po tym, jak żyć długo, sprawi wam sporo radości.

Po co kolejny poradnik?

Poradników o różnego rodzaju problemach zdrowotnych, zmianie stylu życia i o tym, co zrobić, żeby się lepiej czuć, jest pod dostatkiem. Kupuje je zazwyczaj ktoś, kto chce coś w swoim życiu zmienić. Często taki poradnik liczy trzysta–czterysta stron, a czasem nawet więcej. Jeśli ktoś jest naprawdę ambitny, to przeczyta go raz-dwa. Treść może być dobra i zawierać mnóstwo porad, ale mimo wszystko pojawi się problem: kiedy zbliżymy się do końca książki, z dużym prawdopodobieństwem będziemy już kompletnie wyczerpani.

Zdobyliśmy tyle wiedzy i jest ona tak rozległa, że musimy chwilę odsapnąć, zanim zaczniemy wcielać w życie kolejne rady.

Odstęp między słowem a działaniem będzie długi. A to niedobrze.

Zmiany, których chcecie dokonać od razu, najlepiej jeszcze tego samego dnia albo ewentualnie dzień później, mają większe szanse na powodzenie. Jeśli zaczynacie od myśli, że najpierw trzeba zebrać siły, a potem – za jakiś tydzień, może miesiąc – wreszcie wziąć się za siebie, to zachodzi duże ryzyko, że nigdy do żadnej zmiany nie dojdzie. Zamiast tego za jakiś czas może kupicie kolejny poradnik, mając nadzieję, że odkryjecie w nim coś łatwiejszego do zastosowania.

Ale ta książka jest inna i zaraz opowiem dlaczego.

Skandynawska perspektywa

Kraje skandynawskie znane są z prostoty i umiaru. W Szwecji mówimy *lagom*, co najlepiej przetłumaczyć jako „dokładnie tyle, ile trzeba”. *Lagom* można odnieść

do wielu sytuacji – od ilości kawy, którą masz ochotę wypić, po rodzaj aktywności fizycznej, jakiej potrzebujesz. *Lagom* to przede wszystkim równowaga, szwedzka zasada umiaru. *Skandynawski sekret* przekłada tę ideę na zdrowie. Chciałbym wam pokazać, że nie musicie poszukiwać skrajnych rozwiązań, by wieść zdrowe życie. To właśnie małe i proste zmiany, powodują, że żyjemy szczęśliwiej i zdrowiej.

Nowa perspektywa

Ważne jest, żebyście odpowiedzieli sobie na pytanie, dla czego tak właściwie chcecie coś zmienić. Jeśli zrozumiecie, że da to wam szansę, żeby żyć o dziesięć lat dłużej, a poza tym cieszyć się lepszym zdrowiem, prawdopodobnie wasza motywacja wzrośnie i rzeczywiście dokonacie jakiejś zmiany. Większość ludzi chce się cieszyć długą egzystencją w zdrowiu, a założeniem tej książki jest opowiedzenie wam, jak możecie tego dokonać.

Korzystanie z wiedzy ekspertów

Wszystkie informacje i rady zawarte w tej książce opierają się na doświadczeniu i wiedzy, które zdobywałem latami,

częściowo jako lekarz podstawowej opieki zdrowotnej, częściowo jako naukowiec zajmujący się medycyną ogólną i opieką zdrowotną. Przytaczane dane są też rezultatem wnikliwego zgłębiania przeze mnie literatury naukowej, wyników badań i wypowiedzi ekspertów z dziedziny zdrowia.

Nowe informacje o zapaleniach

Książka opiera się na interesujących badaniach, które pokazują, jak duże zagrożenie dla zdrowia stanowią stany zapalne w naszym organizmie. Wątkiem przewodnim tego poradnika jest więc to, jak powstają zapalenia, jakie są ich konsekwencje i jak możemy wzmocnić swój organizm, żeby się nie dać tym procesom.

Wspomaganie i zapobieganie

Moja książka pokazuje dwie odmienne perspektywy. Podam w niej propozycje różnych metod, które możecie sami zastosować, żeby się poczuć lepiej, i zaleceń zapewniających dobre zdrowie. Jednocześnie wyjaśnię, jak te środki pomagają zapobiegać różnym problemom zdrowotnym.

Zdrowie to nie jest stan niezmienny. W ciągu naszego życia występują na zmianę okresy zdrowia i choroby.

Zdrowie, tak jak życie, jest złożone. Można się czuć dobrze, choć się cierpi na jakąś chorobę, z kolei osobie w pełni zdrowej fizycznie może się wydawać, że jest chora i może się źle czuć. Wprawdzie rodzimy się z pewnymi uwarunkowaniami, ale każdy z nas jest w stanie zrobić coś dla swojego zdrowia.

Pierwsza z perspektyw – koncentrująca się na podtrzymaniu zdrowia – podkreśla wszystko, co powoduje i wspomaga to, że jesteśmy zdrowi. Takie podejście zakłada, że nie ma jednego czynnika, który gwarantowałby dobre zdrowie, lecz istnieje wiele różnych przyczyn i w dodatku współgrają one ze sobą. Stąd też dziesięć rozdziałów tej książki odpowiadających poszczególnym czynnikom mającym wpływ na nasze zdrowie. Chodzi o to, żeby w zróżnicowany sposób pobudzić drzemiące w każdym z nas siły i dzięki temu cieszyć się dłuższym i zdrowszym życiem – nie tylko dla samego zdrowia jako takiego, ale też ze względu na to, że dobry stan naszego organizmu to zasób, który pomaga nam zrealizować inne cele w życiu.



10 PROSTYCH RAD, JAK ŻYĆ SZCZĘŚLIWIE I ZDROWO

W tej publikacji udzielę wam rad, jak doprowadzić do tego, że będziecie czuli się dobrze zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Moje wskazówki skierowane są do wszystkich. Jeśli teraz czujecie się dobrze, zastosowanie się do nich może dodatkowo wzmocnić i podtrzymać to uczucie. Jeśli akurat zmagacie się z problemami zdrowotnymi lub cierpicie na jakąś chorobę, może znajdziecie tu porady, jak wzmocnić te elementy swojego stylu życia, które pomogą wam odzyskać zdrowie albo lepiej oprzeć się postępującej chorobie.

Wiele rad jest prostych – po prostu zróbcie pierwszy krok

Najważniejsze przy zmianie stylu życia jest zrobienie pierwszego kroku. Dlatego wybierzcie coś względnie łatwego do osiągnięcia i zacznijcie już teraz. Używajcie później tej książki jako pomocy i kompendium wiedzy, żeby z czasem przyjmować kolejne nowe zwyczaje. Przejście do zdrowego stylu życia nie powinno się wiązać z żadną męczarnią, ma się wam wydać pozytywne i sensowne. Wtedy uda się wam też zachować te nowe nawyki na stałe. Wyobraźcie sobie, że jecie coś smacz-

nego i pożywnego, wyobraźcie sobie, jak z łatwością wjeżdżacie na rowerze po długim podjeździe pod górę. Ważne jest, abyście wyrobili sobie pozytywne wyobrażenia tego, co się może zmienić – wtedy wzrosną wasze szanse na powodzenie.

Wracajcie do tej książki, rozmawiajcie o niej z przyjaciółmi, dzielcie się swoimi najlepszymi wskazówkami. W ten sposób kwestie zdrowotne pozostaną dla was cały czas aktualne.



LAGOM

- SZWEDZKA ZASADA UMIARU

Zapomnijcie o duńskim *hygge*,
szwedzki *lagom* jest lepszy dla waszego zdrowia.

THE TIMES

Mamy wpływ na długość naszego życia.

Geny tylko w dwudziestu pięciu procentach decydują
o naszym starzeniu. Możemy obronić się przed chorobami
cywilizacyjnymi i wzmocnić odporność.

Skandynawski sekret podpowiada, jak to zrobić.

Bertil Marklund przez wiele lat pracował jako lekarz.

Pod wpływem przedwczesnej śmierci rodziców zaczął
interesować się związkiem między stylem życia a jego długością.
Zauważył, jak ważne są wzmocnienie układu odpornościowego
i ochrona przed stanami zapalnymi. I że nigdy nie jest za późno
na zmianę. Opowiada o mądrym sposobie na życie,
przykładając filozofię szwedzkiego *lagom* do myślenia o zdrowiu.

To zaledwie dziesięć prostych zagadnień, takich jak sen, dieta,
aktywność fizyczna, negatywny wpływ stresu.

Nie musimy dokonywać rewolucji,
wystarczy skorzystać z kilku wskazówek.

A różnicę pocujemy od razu.

www.marginesy.com.pl



9 788365 780263

cena 34,90 zł

w sprzedaży także

eBOOK