

dr Slaven Stekovic

ODMŁADZANIE KOMÓRKOWE

Jak samodzielnie uaktywnić potencjał regeneracyjny organizmu
w oparciu o najnowsze odkrycia naukowe



ODMŁADZANIE KOMÓRKOWE

dr Slaven Stekovic

ODMŁADZANIE KOMÓRKOWE

Jak samodzielnie uaktywnić potencjał regeneracyjny organizmu
w oparciu o najnowsze odkrycia naukowe

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Aneta Trybulska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-122-3

Tytuł oryginału: *Der Jungzellen-Effekt. Wie wir die Regenerationskraft unseres Organismus aktivieren*

Alle Rechte vorbehalten
© 2018 edition a, Wien
www.edition-a.at

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Prawie post.	7
Starzeć się, czy pozostać młodym	15
Długość życia w zdrowiu zamiast długość życia w ogóle.	29
Wiele hałasu o nic	37
Zezwalam: autofagia.	65
Post bez postu	81
Jedzenie	107
Post	121
Styl życia	129
Autoeksperyment: wychowaj swój organizm	139
Długowieczny człowiek	171
Przepisy	179

STARZEĆ SIĘ,
CZY POZOSTAĆ MŁODYM

Badanie procesu starzenia się jest kompletnie nieinteresujące.

Kiedy rozmawiam z kimś o badaniach poświęconych starzeniu się, dostrzegam to przerażenie w oczach mojego rozmówcy. Sztuczna szczeka, zaćma, protezy biodrowe, wszystko to wymalowane na pomarszczonym czole. Wiek maluje swoje obrazy w ciemnych barwach.

Słowo badanie zostanie pochłonięte przez największy postrach ludzkości, starzenie się. Już-nie-bycie-ładnym. Już-nie-bycie-na-czasie. Już-nie-bycie-w-stanie-nadażyć-za-innymi. Przez pozbawione jakichkolwiek przygód istnienie gdzieś na uboczu. Przez śmierć.

Starość to nie tylko wypełniony mądrością etap w życiu tuż przed kresem życia doczesnego. Starość to ostateczność w erze kultu młodości. I nie mam tutaj na myśli upływającego czasu.

Kiedy natomiast opowiadam o badaniach nad długowiecznością, widzę, jak w oczach mojego rozmówcy budzi się ciekawość. Gładka skóra, sprawny umysł, dobra kondycja, brwi znów unoszą się ku górze. Marzenie o wiecznej młodości maluje obrazy w najjaśniejszych barwach.

Słowo badanie unosi się niczym obietnica nad śmiertelnością człowieka. Długowieczność nie jest powolnym umiarem. Długowieczność jest współuczestnictwem, a nie koniecznością siedzenia na ławce rezerwowych. Długowieczność jest tym, co najlepsze w człowieku przeszłości.

I tak się ogólnie uważa.

Pod względem emocjonalnym istnieje ogromna różnica między możliwie powolnym starzeniem się a możliwie powolnym zachowaniem młodości. W zasadzie to jedno i to samo, ale pomiędzy nimi istnieje ogromna przepaść.

W przypadku starzenia się na myśl przychodzi nam od razu postęp medyczny, odpowiednia opieka i nadzieja na godną śmierć podczas snu.

Zachowanie młodości sugeruje nam możliwość oszukania natury. I tutaj też wszystko stawiamy na postęp.

I od razu badanie procesu starzenia się staje się niezwykle interesujące. Jednocześnie wszystko to brzmi bardzo abstrakcyjnie, niemal utopijnie.

Oczekiwana długość życia Europejczyków wynosi dla kobiet 81 lat, a dla mężczyzn 75 lat. Kobiety w Japonii ze swoją długością życia wynoszącą 87 lat należą do najbardziej wytrzymałych mieszkańców naszej planety. W przypadku mężczyzn z kolei mieszkańcy zimnej Islandii dożywają gorącego wieku 81 lat. Islandia i Japonia, niekoniecznie sąsiednie kraje. Samo to wskazuje, że perspektywa długiego życia nie musi wcale być uwarunkowana genetycznie. Skoro warunki są tak różne, to musi być coś jeszcze.

Faktycznie naukowcy odkryli, że geny tylko w 25 procentach decydują o tym, jak długo przypuszczalnie będziemy żyć. Pozostałe 75 procent zależy od warunków środowiskowych, odżywiania się i sposobu życia.

Zatem my sami decydujemy o tym, jak długo będziemy w stanie wytrwać na tej planecie. A to jest właśnie to, co fascynuje nas naukowców.

Jednak samo trwanie nie jest celem. Nas interesują możliwości, to, w jaki sposób możemy pomyślnie żyć dłużej. Bardziej zdrowi, bardziej sprawni, bardziej zadowoleni z życia. A to, jakby nie było, z biegiem historii ludzkości całkiem dobrze nam wyszło.

Spójrzmy jeszcze raz wstecz.

Nasz organizm został stworzony do szybkiego i krótkiego życia, spłodzenia możliwie największej liczby potomków i wreszcie śmierci celem uwolnienia zasobów dla przyszłych pokoleń. Przekazujemy nasze geny. Pozostawiamy za sobą dzieci. Kiedy nasze dzieci mają swoje dzieci, nie jesteśmy już potrzebni i schodzimy ze sceny. Taki jest plan natury. Brzmi zrozumiale.

Początkowo, jakieś 130 tysięcy lat temu, przewidywana średnia długość życia gatunku homo sapiens wynosiła dobre trzy dekady. Mało kto dożywał czterdziestki. Podobnie mogłoby być również i dzisiaj. W takich samych okolicznościach nie żylibyśmy dłużej niż wtedy. Większość z nas nie przekroczyłaby progu ryczącej czterdziestki, bo zaatakowałyby nas jakieś wirusy albo bakterie. A gdyby nie dopadła nas infekcja, to z pewnością lew pożarłby nas na śniadanie.

W walce ze złymi wirusami i bakteriami pomagają nam dzisiaj antybiotyki. Kiedy chorujemy, dostajemy kilka tabletek do gardła i żyjemy jeszcze kilka lat dłużej. Na ochronę przed groźnym lwem nie ma antybiotyków, ale ten z kolei w międzyczasie zaczął się bardziej bać ludzi niż ludzie jego. Tak więc w zasadzie da się w ten sposób w mniejszym lub większym stopniu bezproblemowo funkcjonować, dopóki nie sięgniemy granic naszej biologii. Na to jednak w dalszym ciągu nie ma rady. Kiedyś i tak każdy w końcu umiera.

Kiedyś przeżywali ci, którzy mieli najsilniejszy układ odpornościowy. Dzisiaj sędziwego wieku mogą dożywać nawet ci, których układ immunologiczny jest słaby. Medycyna, technologia, higiena i wszystko to, co człowiek z biegiem czasu jeszcze wymyślił na dżumę, cholera i inne katastrofy, podarowały

nam parę dodatkowych dziesięcioleci. A najnowsze prognozy, że średnio będziemy w stanie dożyć 100 albo 120 lat, są realistyczne, co do tego panuje w zasadzie zgoda.

Technologia jest naszym źródłem młodości.

Nasze prognozy na przyszłość nigdy jeszcze nie były tak dobre jak teraz. Z pewnością będzie można jednak w dalszym ciągu odczytać wiek ze skóry. Tu nadal widać różnicę między 25- a 35-latkami.

Na skórze wypisane są informacje na temat naszego stylu życia. Pokazuje ona, jak często była wystawiana na słońce. Zaczyna się marszczyć, kiedy otrzymuje zbyt mało wody, a zbyt dużo złości. Sumuje, ile toastów wina wzniesiono. Otwiera pory i po każdym sznapsie łapie oddech. Zmaga się z nikotyną, stresem, trzęsie się z zimna i szybko pęka przy niewłaściwej diecie. Wszystko to nie tylko pozbawia nas urody, ale i skraca życie.

I wszystko to wpływa również na serce, wątrobę, nerki i całą resztę. Narządy mogą wytrzymać wiele, biorąc pod uwagę to, jak długo muszą pełnić swoją służbę. Niektóre potrafią się zregenerować, większość chorych da się wymienić na zdrowe, wiele można też zdziałać lekami. Niedawno nawet zapowiedziano na 2018 rok pierwszy przeszczep głowy. Doktor Frankenstein jeszcze kilkadziesiąt lat temu był jedynie futurystyczną bajką. Dzisiaj nie jesteśmy wcale aż tak dalecy od tego upiornego scenariusza.

Jednakże mimo to życie nie jest niekończącą się historią. Natura zezwala na wiele, ale w pewnym momencie organizm zaczyna się buntować. Abstrahując od pewnych głosów, obecnie wśród naukowców przyjmuje się akceptowalną definitywną górną granicę wieku na poziomie około 130 lat. Wtedy najpóźniej zegnamy się ze światem. Jeśli chodzi o biologię.

Mimo tego wszystkiego co słyszymy w mediach, prawdopodobieństwo, że człowiek zginie z rąk innego człowieka, jeszcze nigdy nie było tak niskie jak obecnie. Przed tym oczywiście możemy się przecież ochronić. Nie możemy się jedynie chronić przed nami samymi. Nasza delikatność i kruchość to największe zagrożenie. Choroba niesie ze sobą dużo większe prawdopodobieństwo niż przemoc. Choroby serca*, rak, zapalenie płuc, to nasi prawdziwi wrogowie.

Żyjemy z nogą na pełnym gazie. Równowaga między życiem zawodowym a prywatnym wygląda tak: stres w pracy, sen, stres w pracy, sen, i tak od poniedziałku do piątku, potem przychodzi weekend i wtedy mamy tylko stres w domu, potem znów poniedziałek i cieszymy się, że będzie stres w pracy. Przy takim stylu życia człowiek jest stale przeciążony. W końcu coś odmówi posłuszeństwa – psychika, serce czy jeszcze coś innego. Każdy z nas ma swój własny próg wytrzymałości.

Jeżeli jest on jeszcze daleko, organizm bombarduje nas sygnałami. Gdzieś tam nas kłuje, coś tam drętwieje, z przodu uwiera, z tyłu ciśnie. System osiąga swoje maksimum. S.O.S. Ignorujemy ostrzeżenia. A jeśli jeszcze do tego wszystkiego zaczynamy mówić o zwolnieniu tempa, to syndrom wypalenia (burnout) jest nieunikniony. Społeczeństwo na drodze do samozagłady. Przy 4 tysiącach obrotów na drugim biegu wjeżdżamy na autostradę w kierunku sanatorium.

Zadajemy sobie wówczas pytanie, po co nam dłuższe życie.

Zobrazowałem to już w czystych plakatowych barwach. Nie ma jednak mowy o przerysowaniu. Pragnieniem człowieka jest

* Jak wyeliminować przyczyny chorób serca, można dowiedzieć się z książki *Koniec chorób serca* autorstwa Andreea Moritza, która jest dostępna w sklepie www.vitalni24.pl (przyj. wyd. pol.).

bowiem w pewnym momencie opuścić tę autostradę. Znaleźć odgałęzienie prowadzące do równowagi. Do idylli, w której świat wydaje się jeszcze być w porządku. To z kolei byłoby zupełnie inną skrajnością.

Również w medycynie od wieków krąży marzenie o ekwilibrium w naszym organizmie. Wszystko powinno być zrównoważone. Byleby nie było żadnych wahań, tylko w taki sposób nasz organizm się uchowa. Z upływem czasu dostrzegamy jednak, że to czyste szaleństwo.

Nasze ciało jest przeznaczone do zupełnie czegoś innego. Zostaliśmy stworzeni po to, by czasem spotkać lwa, z którym albo będziemy walczyć, albo przed którym będziemy uciekać. Mózg od razu aktywuje wewnętrzne siły. Adrenalina szybkuje w górę, kortyzol zalewa nasze ciało, testosteron przeszywa nas na wskroś. Tego organizm też potrzebuje.

Nasza struktura przewiduje zmiany. Permanentny balans jest jak trucizna. Spokój ducha powoduje obojętność. Złoty środek, do którego osiągnięcia dążył Arystoteles, nie leży w naturze człowieka. Wielkie rzeczy w życiu osiąga się nie dzięki przeciętności. Teoria greckiego filozofa została słusznie podana w wątpliwość. Jak wszystko, co człowiek tworzy. Wiedza nigdy nie utrzymuje się w tym samym stanie.

Także w kwestii starzenia się znajdujemy coraz to nowszych złoczyńców. W średniowieczu mówiło się, że zęby są złem. Zęby skracają życie. W końcu wiadomo, że starzy ludzie nie mają zębów. Można by to ująć zupełnie inaczej: tylko bez zębów człowiek dożywa późnego wieku. I dlatego też Król Słońce Ludwik XIV kazał sobie wyrwać wszystkie zęby.

Śmiem wątpić, czy właśnie dlatego dożył 77 lat. W dzisiejszych czasach wynika z tego tylko tyle, że higiena jamy ustnej

ma związek z chorobami serca, a zawały serca nie służą długiemu życiu.

Interesujące jest to, że te wszystkie najróżniejsze metody na przechytrzenie wieku da się nawet wyjaśnić współczesnymi badaniami. Swoim studentom na Uniwersytecie w Grazu podaje chętnie za przykład historię hrabiego Draculi i węgierskiej krwawej hrabiny Elżbiety Batory. Dama o błękitnej krwi posyłała szeregi młodych kobiet do piachu, by móc kąpać się w ich krwi, gdyż dzięki temu jej skóra była jędrna i gładka. Z naukowego punktu widzenia żaden eksperyment.

Mogłaby ona być inspiracją dla najsłynniejszego wampira w historii literatury. Albo też, jak utrzymywano przez dłuższy czas, rumuński hrabia Wład III. Drăculea, który w wojnie z imperium osmańskim zyskał sławę rzeźnika. Najbardziej lubił nabijać na pal swoich wrogów. W każdym razie dzięki takim historiom w opinii publicznej ukształtowała się idea picia krwi w celu zachowania młodości.

Kiedy kilka lat temu naukowcy ze Stanford University rozpoczęli swój eksperyment, który wykazał, że krew rzeczywiście stanowi źródło młodości, w co zresztą tak długo wierzono, nie wzorowali się na tych postaciach. Analogia jest mimo to zaskakująca. W ramach eksperymentu grupa badawcza połączyła młode i stare myszy w jeden krwiobieg. Efekt był niesamowity: stare myszy stawały się znów młode i sprawne.

W chirurgii estetycznej wykorzystuje się oczyszczanie własnej krwi i wydzielanie komórek macierzystych. Po ponownym wstrzyknięciu odmłodzonej, oczyszczonej krwi do organizmu, można bezsprzecznie dostrzec efekty takiego zabiegu na skórze. Tak przynajmniej twierdzą lekarze chirurgii estetycznej. Dzięki właśnie takim corocznym hemodializom wielu

światowych muzyków i gwiazd Hollywood zachowuje przynajmniej na zewnątrz swoją młodość i sprawność. Tym samym przechodzimy do największych problemów związanych z procesem starzenia się.

Jednym z nich jest zmiana stylu życia. Nie trzeba się zbyt wyśilać, by skrócić sobie życie o kilka lat. Wystarczy, że zbyt dużo czasu będziemy spędzać w pełnym słońcu. Dopóki nie zdiagnozowano raka skóry, nikt nawet nie łączył słońca z chorobą. Dzisiaj wiemy natomiast, że promienie UV emitowane przez tę gwiazdę, która bądź co bądź umożliwi nam życie na Ziemi, mogą nas pozbawić kilku lat naszego życia, jeżeli nie będziemy ich odpowiednio dozować.

Oczywiście, także jedzenie od zawsze było tematem, z którego czasem trzeba było zrezygnować dużo wcześniej niż było to konieczne. Fakt faktem, złoczyńcy w tej kwestii zmieniali się dość często.

Raz był to tłuszcz. Wówczas na ekranach kin wszystkie wychudzone aktorki biegały w filmach hollywoodzkich z beztłuszczowymi dresingami. Zwłaszcza Amerykanie produkowali stopy produktów niskotłuszczowych, którymi najpierw zapelniali półki w supermarketach, a potem koszyki kupujących.

Skutek takiego działania był jednak zupełnie odwrotny do tego, czego właściwie oczekiwała ofensywa przeciwko tłuszczowi. Beztłuszczowa dieta sprawiała, że ludzie stawali się coraz grubszy. W Ameryce, gdzie zdrowe odżywianie się jest znacznie trudniejsze niż w Europie, otyłość stała się chorobą ludzkości numer jeden. Tuż obok cukrzycy, która poniekąd stanowi jej rodzeństwo. Tłuszcz zatem nie był niczemu winien.

Następną ofiarą nagonki stały się węglowodany. To były lata diety bazującej na rybach i warzywach. Wszystko, byle nie kluski.

Cokolwiek, byleby nie zawierało ziemniaków. Co miesiąc na pierwszych stronach czasopism pojawiały się nowe bogate w białko metody na schudnięcie. W taki sposób też nikomu nie udało się zatrzymać czasu.

Dla biologów molekularnych to wszystko to nic innego jak płace pełne kwiatów w przeróżnych barwach. Mimo to nie doszedłem do tego od razu.

Moja osobista droga, która skierowała mnie w ramiona badań nad procesem starzenia się, była drogą okrężną. Już od dzieciństwa chciałem być muzykiem. W wieku 16 lat przeszedłem na filozofię. Jednakże wkrótce zaczęło mi przeszkadzać to, że to nie ja, jak zakładałem, mogłem tworzyć własne sentencje, lecz musiałem na pamięć uczyć się myśli innych ludzi. A że moja matka, która zapewne podobnie jak i inne matki miała wpływ na swojego syna, była lekarką, to następna w kolejce była medycyna.

Moja mama, stosując zgrabną taktykę, wymyśliła, jak mi uzmysłowić, czego właściwie potrzebuję w życiu. Umówiła się ze swoją najlepszą przyjaciółką, zresztą też lekarką, i ze mną na kawę i obydwie zaczęły mi opowiadać zupełnie mimochodem o codziennej pracy w gabinecie lekarskim. O pięćdziesięciu, sześćdziesięciu pacjentach dziennie, o wymyślonych i prawdziwych chorobach, o ranach i bolączkach. Ta strona medycyny nie była tym, co sobie wyobrażałem. Moja mama oczywiście wcześniej o tym wiedziała: chciałem pracować dla ludzi, niekoniecznie bezpośrednio przy nich. I wtedy właśnie pojawiła się biologia molekularna. Dziedzina ta była dokładnie tym, czego szukałem. Chodziło o genetykę i przyszłość medycyny.

Jak funkcjonuje komórka?

Co dzieje się na płaszczyźnie biochemicznej i genetycznej?

Jakie molekuly określają nasze choroby i w jaki sposób?

Wtedy zapadła decyzja. Moja ciotka, biologka komórkowa z Chorwacji, zaopatrzyła mnie w specjalistyczną literaturę i zatopiłem się w lekturze. Świat molekuł całkowicie mnie pochłonął. Było jak kiedyś w szkole. Jako dziesięcioletek często wagarowałem, ale prawdopodobnie byłem jedynym uczniem, któremu nie towarzyszyła wtedy żadna dziewczyna czy piłka nożna. Spędzałem czas w bibliotece na spotkaniach z mitologią grecką i nordycką. W wielu 17 lat pograżyłem się w wielkich dziełach biochemii i biologii molekularnej.

Osobą, która w ogóle nigdy by tego nie podejrzewała, była moja pani profesor od chemii z gimnazjum. W ostatniej klasie byłem tak kompletnym nieudacznikiem z tego przedmiotu, że chciała nawet mnie zostawić na kolejny rok w tej samej klasie. Na skutek tego w nerwach ją okłamałem. Powiedziałem jej, że zamierzam studiować ekonomię i chemia do niczego w życiu nie będzie mi już potrzebna. Była łaskawa. Dzisiaj mam tytuł doktora z biochemii. Życie kocha ironię.

O badaniu procesu starzenia się jako specjalizacji początkowo nie było mowy. I wtedy pojawiła się Matusa, moja 110-letnia prababcia, a z nią pytanie, dlaczego moja rodzina była pełna kobiecych senierek, podczas gdy mężczyźni odchodzili znacznie wcześniej. Ta rozbieżność była punktem wyjścia moich rozważań.

Drugi powód tkwił głęboko we mnie. Jestem buntownikiem. Nie dla mnie autorytety. Zajmowanie się procesem starzenia się, zaprzeczenie śmierci – to jest dla mnie najważniejsze. Na tym też skupiłem się w mojej pracy doktorskiej, gdyż w mojej opinii celem badań w tym właśnie zakresie jest ustalenie przyczyn skończoności ludzkiego życia.

Zaprzeczenie śmierci zmierza do kilku pytań natury egzystencjalnej:

Czy naprawdę musimy umierać?

Co określa naszą datę śmierci?

I jak można przedłużyć życie?

W naszym społeczeństwie zrozumienie procesu starzenia się koncentruje się wyłącznie na śmierci. To mnie zajmuje, gdyż uważam, że jest to całkowicie błędne postrzeganie rzeczy. Starzenie się nie ma nic wspólnego ze śmiercią. Starzenie się jest związane z życiem.

Człowiek jest istotą żądną wiedzy. Jest ciekawy świata, ale w takim samym stopniu, w jakim zalewa go ogrom napływających informacji, staje się nieufny. Nie chcemy już wierzyć we wszystko. Nie możemy dalej wierzyć we wszystko. Czasem nawet nie musimy wierzyć we wszystko. Są rzeczy, które można sprawdzić. Wypróbować. Przetestować na sobie.

Nauka obywatelska – tak brzmi hasło. Nauka otwarta. Zainteresowani laicy pomagają badaczom, gromadzą dane, notują, dostarczają wyników pośrednich. Mimo iż takie podejście bardzo mi się podoba, zmienię nieco tę zasadę. Nauka niekoniecznie musi mieć z tego zysk. Laik może zatrzymać swoje zainteresowanie równie dobrze dla siebie.

W tym celu dokonałem zestawienia dziesięciu eksperymentów. Motto brzmi: projektem badawczym jestem ja. Jestem naukowcem w swoim ciecie.

Obszar badań nad długowiecznością jest jakby stworzony do tego celu. Dotyka każdego. Każdy może o tym rozmawiać. Chodzi o sposób odżywiania się. Chodzi o styl życia. Tym zajmuje się na co dzień każdy z nas. Różnica jest tylko taka, że teraz będziemy się przy tym obserwować.

EKSPERYMENT NR 1: JEDEN DZIEŃ POSTU

Brzmi tak niedorzecznie. Jeden dzień postu. Co się za tym kryje? W stresujących czasach może się przecież zdarzyć tak, że człowiek po prostu nie daje rady przełknąć czegokolwiek innego poza kawą. To też przeżyliśmy.

A jednak.

Brzmi tak groźnie. Jeden dzień postu. Być może do południa człowiek już jest nieświadomy. No dobra, może jeszcze nie do południa. Ale z pewnością ciało nie ma na nic siły i przecież może też coś się zadziać w mózgu, jeśli odetniemy dopływ energii z zewnątrz.

Znam je wszystkie, te myśli, w końcu rozmawia się z ludźmi o poście, kiedy się człowiek tym zajmuje w ramach wykonywanej profesji. Wiem, do jakiej wieczności urastają te 24 godziny, kiedy post jest jeszcze teorią. To tak, jak gdyby udać się w podróż bez określonego celu, dla którego na nawigacji nie ma wyznaczonej godziny przybycia. W rzeczywistości nie raz brakuje nawigacji. Wiem, jak człowiek walczy sam ze sobą w takiej sytuacji. Jak gdyby już do końca życia nie mógł zjeść żadnego posiłku.

I dokładnie dlatego też zalecam: nie myśleć, po prostu zacząć.

Przy czym to też jest rzecz, by zacząć. Jak zaczyna się nierobienie niczego?

Dzień postu zaczyna się dokładnie tak samo jak każdy inny dzień. Wstajesz. Idziesz do łazienki. Ubierasz się. Na tym etapie normalnie powinno nastąpić śniadanie, więc zadowolasz się kawą. Czarną. I bez cukru. Póki co jest to dla wszystkich jasne. Fakt jednak, że słodzik jest zakazany, stale zaskakuje wiele osób.

Słodzik wprawdzie nie ma ani kalorii, ani niczego innego, co miałyby jakikolwiek związek z pożywieniem. Ale wysyła sygnał organizmowi: nadchodzi słodkie. I wtedy mózg przestawia się na jedzenie i związany z nim napływ energii, i wtedy oddziały robocze z flagą startową dla autofagii czują się zbite z tropu. Czy flaga ma upaść, czy nie? To wszystko odbija się echem na metabolizmie i wtedy cała próba nie jest taka staranna, a post już nie jest prawdziwym postem. Czyli: żadnych słodzików.

Nawet jeśli będziemy celebrować tę pierwszą kawę dnia, to i tak płynne śniadanie szybko mamy z głowy. I dokładnie w tym momencie powinieneś dostrzec pierwszą porządną zaletę dnia postu: masz więcej czasu.

Dzień zaczynasz dużo wcześniej niż zwykle, no chyba, że należysz do ludzi, którzy swoje pierwsze kalorie w ciągu dnia wciągają w drodze do autobusu, w samochodzie albo w jeszcze inny sposób w biegu. Obojętne, czy jesz śniadanie w spartańskim stylu, na stojąco. Albo czy jesteś typem towarzyskim, który woli wstać wcześniej, by rozpocząć dzień w doborowym towarzystwie, na spokojnie, delektując się smakołykami. Albo może jesteś miłośnikiem wielkich ceremonii śniadaniowych, który chce jadać rano jak król. To zupełnie bez znaczenia. I tak zaoszczędziłeś czas.

Dlatego też zalecam, aby pierwszy dzień postu przełożyć na dzień pracy. Poniedziałek jest idealny, aby zacząć coś nowego. W większości przypadków tydzień szybko mija. Pracy jest na tyle, że człowiek nie ma po prostu czasu stale nasłuchiwać, czy tam w żołądku przypadkiem coś nie burczy, bulgocze czy mruczy.

Ja osobiście uwielbiam poniedziałki i chętnie wykorzystuję je na dzień postu. Osoby, które nienawidzą poniedziałków, mogą zacząć we wtorek. Albo środę, czemu nie? Czwartek, też ok.

Piątek znowu jest mniej korzystny. Piątki charakteryzują się takim osobliwym okresem półtrwania. To obojnaki wśród dni tygodnia. Pół dnia pracy, pół weekendu. Gdzieś w okolicach popołudnia zmienia się nastrój. Człowiek znowu przełącza się na tryb wolnego czasu. I wtedy nagle nie jest już to tak dobry moment na takie przedsięwzięcie, jakim jest post. Sobotę zakwalifikowałbym dla nowicjuszy jako prawdziwe wyzwanie, przy czym jedynym przeciwnikiem człowieka jest on sam.

A leniwe niedziele są już zdecydowanie najtrudniejsze. Leniuchowanie i utrzymanie dyscypliny są naturalnymi wrogami.

Pozostajemy zatem przy jednym z typowych dni roboczych, w którym dzięki postowi człowiek oszczędza mnóstwo czasu.

Bez śniadania: 20 minut.

Bez zakupów: 40 minut.

Bez przygotowań do posiłku: 40 minut.

Bez kolacji: 50 minut.

Bez gotowania: 30 minut.

Łącznie: 180 minut.

Trzy godziny więcej niż mamy dla siebie w inne dni. Trzy godzin, to prawie dwa filmy; wydłużony spacer z psem; podziwianie wystaw sklepowych; dziesięć partyjek bilardu; więcej czasu na sprawienie sobie dzieci albo też więcej zdrowego snu przed północą.

Niewielką część tych trzech godzin należałoby zainwestować, żeby sprawdzić, jak nam się wiedzie. Dla przykładu:

Kiedy pojawiło się pierwsze uczucie głodu?

Czy trzęsły mi się kolana?

Czy myślałem stale o jedzeniu?

Czy w pewnym momencie czułem się źle?

Czy potrzebowałem więcej przerw?

Czy powiedziałem innym o swoim przedsięwzięciu, żeby było mi łatwiej je przetrwać?

Czy zachowałem to dla siebie?

Czy czułem się zmęczony?

A może wszystko było zupełnie normalne?

Może być tak, że wśród kolegów, współpracowników, przyjaciół, znajomych, być może nawet w rodzinie ktoś miał doświadczenia z postem. Jeśli tak, to wskazówek i porad ci nie zabraknie. Im mniej aktywnie człowiek uczestniczy w poście, tym

więcej ma do powiedzenia na temat tego, jak on by się do tego najlepiej zabrał. Ten, kto nie musi tego robić, oczywiście wie najlepiej, jak to jest. Może to być dość uciążliwe. Ale najpóźniej za 24 godziny można się zemścić. Wtedy człowiek sam staje się ekspertem w dziedzinie postu i może innym działać na nerwy.

Interesujące, że każdy ze swoją teorią ma poniekąd rację. W organizmie u wszystkich odgrywa się to samo, w głowie jednak niekoniecznie. To, co jedna osoba odczuwa jako ulgę, u innej może przyjąć formę ciężkiej pracy. Kto chce schudnąć i musi się codziennie bić z myślami, co powinien zjeść, co może zjeść i co chce zjeść, za błogosławieństwo uzna fakt, że nie będzie się już musiał w ogóle nad tym zastanawiać. Kto chce zyskać więcej życia, będzie zmotywowany, potrzebuje jednak długiego oddechu. Musi poczekać na swoją nagrodę i to im dłużej, tym lepiej. A kto po prostu jest ciekawy, uzna taki dzień za interesujący. A ten, kto nie jest do końca o tym przekonany, być może nie powinien nawet zaczynać.

Dla wszystkich razem pomocnych może okazać się kilka podstawowych informacji:

Dzisiaj tylko kawa i woda. Kto odczuwa głód, nie myśli o pieczeni wieprzowej, ale w ekspresie do kawy wciska mokrą. Spokojnie można pić na stojąco.

Właśnie w biurze organizm potrzebuje możliwie wielu rozpraszaczy, by nie myśleć o jedzeniu. Jedyne, co jest jeszcze gorsze niż długie siedzenie, to długie siedzenie bez ruchu. Z tego też względu należy co jakiś czas na jedną, dwie minuty wstać i przejść się dookoła biurka.

W przerwie obiadowej nie zaszkodzi również 45-minutowy marsz wokół budynku. Kiedy pogoda jest przyjemna, można od razu w ten sposób zaopatrzyć się w odrobinę witaminy D.

W końcu i tak nie mamy nic do roboty. I tak oto zmiana miejsca staje się cudownym środkiem zwiększającym wydajność w czasie pracy. A propos witamin: najlepiej jeden dzień wytrzymać bez nich.

Zasadniczo w czasie postu nie ma kantowania. Trochę postu to tak jak trochę w ciąży, trochę bogaty albo trochę nieżywy. Metoda: dzisiaj poszczę i jem tylko batonik musli, nie jest postem. Smoothie – to nie post. Jedna jedyna guma do żucia – nie post. Każda nawet najmniejsza ilość pożywienia w dalszym ciągu jest jedzeniem. Już abstrahując zupełnie od tego, że od razu rujnuje cały post. Jak tylko się coś zje, od razu odczuwa się głód i człowiekowi ciężko jest się powstrzymać przed tym, by zwędzić kolegom ich przekąskę. W czasie postu natomiast nie odczuwa się głodu.

Co dziwne, w nieskończoność mogą to podkreślać, w dalszym ciągu ludzie próbują się targować. Proszę, tylko jeden naparstek soku owocowego. Zobacz, przecież odrobina chleba pełnoziarnistego nie zaszkodzi, jest w końcu taki zdrowy. Cóż, nic nie można zarzucić tylko listkowi sałaty.

Nikt nie jest w stanie się wyrwać szczególnie w obliczu klarownej zupy. Przecież to nie jest prawdziwe jedzenie. Owszem, jest. Klarowna zupa jest dozwolona wyłącznie w przypadku głodówki, która jest praktykowana ponad tydzień. W przypadku postu interwałowego nie ma ona czego szukać w żołądku. Pozostaje on pusty. Bez wyjątków. Jako naukowiec jestem za czystymi eksperymentami. Tylko w taki sposób widzi się, jak człowiek sobie wtedy radzi.

Kwestia, ile wody potrzebujemy, jest zróżnicowana. Kto i tak wypija swoje dwa do dwóch i pół litra wody, spokojnie może na tym poprzestać. To, że się nie je, nie oznacza wcale, że się powinno o tyle więcej pić. Jakby nie było i tak nie pocimy się więcej niż

zwykle, a temperatura jest niemal taka sama jak dzień wcześniej. W celu uprzątnięcia naszych komórek wcale nie potrzebujemy więcej wody niż normalnie.

Kiedyś także ten dzień wreszcie się skończy. Komu udało się wytrzymać do tego czasu, z pewnością zostanie nagrodzony dobrym snem. Jeżeli natomiast na krótko przed spaniem pojawi się mała ochota na talerz makaronu, to jest to zabawa, na jaką pozwala sobie nasza psychika. Kto się wtedy dokładnie wsłucha w swój organizm, nie zlokalizuje żadnego głodu.

Powodem, dla którego nie wierzymy, że da się wytrzymać cały dzień zupełnie bez jedzenia, jest czysty luksus. Nasz organizm jest wybredny, ponieważ stale ma dostęp do jedzenia. Moja rada brzmi, żeby po prostu zignorować tę ekstrawagancję i nie targować się z samym sobą o jedzenie. Zachowywalibyśmy się wówczas jak płaczące dziecko, które co rusz chce mieć jakąś zabawkę. W końcu przestaje płakać i zaraz zapomina o zabawce. Tak samo jest z jedzeniem w dni postne. Dlatego też wychowaj swój organizm.

Eksperyment kończy się następnego dnia. Rzutem oka wstecz. Jak tylko znajdziesz chwilę, zanotuj sobie, jak czułeś się podczas pierwszego dnia postu. Odpowiedz przede wszystkim na te trzy pytania:

Czy mi się udało?

Jak mi się to udało?

Czy dałbym radę zrobić to jeszcze raz, na przykład w przyszłym tygodniu?

Na koniec muszę dać wam jeszcze jedno małe ostrzeżenie. Może też bowiem być tak, że dostrzeżecie pewne działania uboczne takiego postu. Przykładowo potrzebę ruchu.

Ogólnie przyjęło się, że po takim jednym dniu postu człowiek ledwo trzyma się na nogach. Może też być jednak tak,

że na pół z trzech pozyskanych wolnych godzin człowiek wskoczy w swoje buty do biegania i będzie zaskoczony własną wytrzymałością. Nie ma powodów do obaw, to nie jest żaden błędny impuls, który koniecznie trzeba stłumić. Można mu się spokojnie poddać.

Gdybyśmy z natury rzeczy nie byli w stanie tego przetrzymać, pewnie już dawno byśmy wymarli.

EKSPERYMENT NR 2: MEDYTACJA

Medytacja* jest duchową karmą dla młodych komórek, czego wielu z nas nie jest świadomych. Nam medytacja kojarzy się z czymś, co pozwala zespolić ciało, umysł i duszę i wsłuchać się w siebie. Ale jej działanie jest dużo większe.

Medytacja w wielu religiach i kulturach jest praktyką duchową. Mimo że dużo osób już dawno temu wcieliło ją do swojego dnia codziennego, u nas ciągle przedstawia się jako tradycja dalekowschodnia. A jednak średniowieczne chrześcijaństwo też się nią posługiwało w ramach tak zwanych ćwiczeń duchowych.

Kościół nie są zresztą złym miejscem na medytację, tyle, że w nich mówi się o modlitwie. Nawet kiedy ja, ateista, siedzę w katedrze, słucham księdza i obserwuję światło wpadające przez nieskazitelne witraże okienne, wyłączam wszystko wokół siebie i zatapiam się w swoich myślach. Monotonny śpiew modlitwy przypomina odbijający się echem, akustyczny

* Jakie niezwykle korzyści przynosi nam praktyka medytacji, można przekonać się z książki *Medytacja dla sceptyków*, której autorem jest Ulrich Ott. Publikacja dostępna w sklepie www.vitalni24.pl (przyj. wyd. pol.).

urok otaczający jogina w czasie medytacji. Bazuje na tej samej zasadzie.

To głębokie dźwięki są tym, co pomaga nam przy medytacji, a nie jasne, wysokie, głośnie brzmienie. Tak też funkcjonuje mantra Om w jodze. Nie jest wykrzyczana, lecz pochodzi z głębi organizmu.

Takie dźwięki łączą nas z naturą. Szum oceanu. Śpiew wiatru. Głęboki, niezmienny i uspokajający. Określa się je mianem „white noise”. W badaniach wyszło, że takie dźwięki poprawiają jakość snu. Dla ludzi są one lepsze niż absolutna cisza, gdyż nasz mózg potrzebuje pewnego tempa, pewnego poziomu, aby zachować spokój.

Wiele osób wierzy nawet, że taki biały szum wpływa na nas kojąco, bo słuchaliśmy go w łonie matki. Nawet jeśli nieświadomie sobie o tym przypominamy, sprawia wrażenie bliskiego, przytulnego szmeru. Jedyne, przy którym można się dobrze skoncentrować na samym sobie.

Przy czym koncentracja to za dużo powiedziane. Skupienie na niczym, to jest medytacja.

Medytacja to nie jest coś, co można zrobić z dnia na dzień. Siedzenie, wzrok skierowany do wewnątrz, olśnienie. Ta trzypunktowa instrukcja opanowuje nasz cyfrowy świat. Świat, który nosimy w sobie, nie funkcjonuje według reguł szybkiego życia na zewnątrz. Medytacja wymaga czasu. To jest prawdopodobnie w niej najtrudniejsze. Tak dalece odciągnąć się od zgiełku, żeby osiągnąć spokój i bez rozpraszania móc zadać sobie kilka pytań: Kim jestem? Co robię? Jak to robię? Kim jestem jako człowiek? Jakie są moje cele?

Nie chciałbym w tym miejscu zagłębiać się zbyt w ezoterykę, ale takie samopoznanie jest czymś, co w poście jest

niezwykle pomocne. Chodzi bowiem o to, by wczuć się we własne ciało, a przy tym uwolnić głowę od jakichkolwiek myśli.

Kiedy wyczuwam różnicę między prawdziwym a powierchownym głodem, wiem następnego dnia, czym jest apetyt, a czym głód. Mogę tutaj przytoczyć słowa Bernharda Ludwiga, który wprowadził tę różnicę w jednym ze swoich badań: apetyt jest wtedy, kiedy mam ochotę na jedzenie, głód wtedy, kiedy koniecznie potrzebuję jedzenia.

Rozróżnienie tych uczuć na co dzień jest raczej trudne. Stres nie pozostawia nam ani czasu, ani spokoju, aby obserwować swój organizm i wsłuchiwać się w to, co on nam faktycznie mówi. Potrzebujemy tłumacza. Medytacja jest sławną tłumaczką.

Trzeba jej jednak zapewnić odpowiednią scenę. Nie usiądzie na byle jakim zapleczu i nie zacznie wyjawiać nam naszych wewnętrznych tajemnic. Wybiera odpowiednie miejsce, w którym po rozpoczęciu przedstawienia nikt nie będzie jej przeszkadzał. Jak bileter w teatrze szukamy takiego miejsca, by we trójkę uciąć sobie pogawędkę. Ja, ona i moje ciało, tak nazywa się ta sztuka. Swoistą cechą sceny dla medytacji jest brak publiczki. Wszystko rozgrywa się przed pustym domem.

Człowiek w takim pomieszczeniu musi mieć niczym niezakłóconą ciszę oraz czuć się bezpiecznie, zwłaszcza za pierwszym razem. Otoczenie powinno być pewne, w końcu ma się zamknięte oczy. Nawet jeśli w czasie medytacji nie krążysz po pokoju, to uczucie jest podobne. Dwa, trzy kroki da się jeszcze zrobić, potem zaczyna się niepewność. Dlatego dla większości takim bezpiecznym miejscem jest właśnie dom. Albo może masz dostęp do instytutu, związku czy atelier, w którym

odbywają się zajęcia jogi. Może ktoś zna jakiegoś jogina, który prowadzi medytacje. W cieplejszych porach roku można nawet usiąść na kładce przy jeziorze albo zaszyć się gdzieś na pastwisku. Rodzinę można wysłać do kina i zasiąść w kuckach na środku pokoju. W takiej sytuacji nic nie jest absurdalne czy zakazane. Ja na przykład często medytuję stojąc pod prysznicem. Dla mnie szum wody ma w sobie coś rytmicznego. Dzięki temu jestem w stanie całkowicie zatracić się w sobie.

Cały świat jest zatem sceną. Nieważne, gdzie uda nam się uniknąć gapiów i podglądaczy. Każdy głos, który nie pochodzi z wewnątrz, jest ignorowany. Kiedy inni nadają, po prostu nie słyszy się własnego ciała. Tak jak na imprezie. Muzyka, szумы w tle, mamrotanie ludzi. Bez szczególnego wysiłku mogę podłuszczać, co dzieje się dwa metry ode mnie przy barze. Ale wtedy przestaję słuchać tego, co ma mi do powiedzenia mój kumpel. Albo gdy zainteresuje mnie pewna dama, którą najwyraźniej i ja zaczynam interesować. Być może wyzna mi ona swoje najbardziej szalone marzenia i będzie chciała wiedzieć od razu, czy nie chciałbym ich przypadkiem spełnić. A moje ucho dalej nasłuchuje tego, o czym rozmawiają dwie zupełnie dla mnie obce osoby przy barze. Szansa zostaje zmarnowana. W ostatnim momencie załapuję coś, co brzmi jak „szkoda”. Teraz przecież słucham. Na imprezie udaje nam się zarejestrować wszystko to, co nas otacza, muzykę, jakieś szумы w tle i rozmowy ludzi.

Ale akurat nas samych nie chcemy słuchać w ogóle. Absurd.

Uważność snuje się przez wszystkie nasze etapy w życiu. Zwracanie uwagi na samego siebie. Szanowanie siebie. Postrzeganie siebie jako najważniejszego aktora we własnym życiu. Świat może istnieć z lub bez Slavena. Ale Slaven nie może istnieć bez Slavena. To

brzmi wyjątkowo egoistycznie. Ale takie nie jest. Istnieją bowiem miliony żyć, w których obowiązuje ta sama zasada. Kiedy osiągnięta zostanie masa krytyczna, zmieni się również i świat.

Tak, tak właśnie jest podczas medytacji. Nagle człowiek jest jedną nogą w filozofii. Aż tak daleko jednak nie chcemy wybiegać w ramach naszego eksperymentu numer dwa. W zupełności wystarczy, jeżeli będziemy rozumieć nasze ciało, kiedy ono mówi, że faktycznie w danym momencie jest głodne. Albo też tylko ma na coś ochotę.

Być może mój sposób medytacji posłuży za małą wskazówkę i nie mówię tutaj o medytowaniu pod prysznicem. Moja scena dla mojej tłumaczki znajduje się bezpośrednio przed sprzętem muzycznym. Wyłączam światło, siadam i słucham odpowiedniej muzyki.

Mam bardzo interesujący stosunek do muzyki, zarówno jako muzyk, jak i słuchacz. Słucham przestrzeni i słucham barw. Muzyka zagłusza moje myśli, wyłącza je na dobre. Zamieniam się w słuch. Usta i oczy mam prawie zamknięte, jak dwie z trzech słynnych mądrych małp. Mam do dyspozycji tylko jeden zmysł. Słuch. Muzyka zmienia mnie, powiedzmy, w małpę.

Mimo to jest to dobre ćwiczenie dla wszystkich, którzy chcą wyostrzyć swoje zmysły. Skoncentrowanie się tylko na jednym z nich. Oddanie mu pola i pozwolenie na działanie. Takie działanie wyostrza słuch, zmysł węchu, zmysł wzroku. Ludzie, którzy nie widzą, nie słyszą albo nie mówią, muszą siłą rzeczy trenować swoje pozostałe zmysły.

Kiedyś chciałem być muzykiem, dlatego uczyłem się słuchać analitycznie i emocjonalnie. W swoim życiu płakałem cztery razy i zawsze powodem była muzyka. Ona jest w stanie przenieść

mnie w zupełnie inne sfery. Ostatnio było to zupełnie czyste uczucie szczęścia. Wróciłem z urlopu w Kenii. Pierwszy raz byłem w Afryce, usiadłem w samolocie i słuchałem piosenki. Przepelnionej tym afrykańskim stylem. Gra na bębnie, ale na styl rockowy, przy akompaniamencie syntezatora, piękny dźwięk. To było jak „Król lew” z XXI wieku. Pode mną afrykański kontynent. Obok mnie wschodzące słońce. We mnie uczucie, świat, urlop, powiedzmy postrzeżenie nowego kontynentu z zewnątrz i zestawienie go z tym akustycznym sygnałem. I wtedy właśnie popłynęło mi kilka łez. Dla mnie to już jest płacz. Jeszcze nigdy nie uroniłem więcej jak dwie łzy. Płacz, który mam na myśli, odczuwa się w sercu, które nagle staje się czymś więcej niż tylko pompą. Otwiera się. Jest to takie wyzwalające uczucie. W moim przypadku dzieje się tak dzięki muzyce. Jest ona w stanie tyle zakomunikować, zarówno siłę, jak i delikatność w życiu.

Tym, co kompletnie nie sprzyja medytacji, jest postawa pełna oczekiwań. Ciekawość tego, co zaraz się wydarzy. Mogę zdradzić: na tym etapie nie stanie się zupełnie nic. Im bardziej człowiek próbuje nie myśleć o niczym, tym bardziej myśli kłębią się w głowie. Sztuką jest pozwolić im tak pędzić. Żadnej nie chwytac. Nie dać się im zawładnac. Nasze zadanie polega wyłącznie na tym, by wsłuchiwać się w ciało.

Może być tak, że się coś usłyszysz, co nas pchnie do przodu. Ciało zakomunikuje swoją tęsknotę za czymś, co koniecznie chciałoby mieć. Czego nawet akurat potrzebuje.

Dzieci słuchają swojego organizmu. Kiedy potrzebują wapnia, zaczynają obdrapywać ścianę i jej kawałki wpychać sobie do ust. Rodzice biegną ze swoimi pociechami do lekarza, bo te jedzą ziemię. Wszystko jasne, mówi lekarz, po prostu brakuje im

tego czy innego minerału. Organizm wiedział już o tym wcześniej i wyszeptał do dziecka: znajdziesz to w ziemi.

Podobnie jest po poście. Bo wtedy organizm staje się niezwykle rozmowny. Ludzie mówią nam co chwilę, że po okresie postu bardzo świadomie kroczą przez życie. Że mają ochotę na wszystko, byle nie burgera. Że mają ochotę na sałatę i warzywa. Na coś zdrowego. W czasie postu organizm przeszedł w stan wyjątkowy. Po jego zakończeniu ciało wie, że potrzebuje witamin i węglowodanów.

To jest taki zdrowy efekt uboczny postu. W dni, w które można jeść, człowiek odżywia się bardziej świadomie. Teraz to organizm jest tym, który składa zamówienie. Kiedy chce warzyw, dostaje warzywa. Kiedy chce banana, dostaje banana. A on już doskonale wie, po co.

Medytacja utrzymuje komunikację w stanie świadomości, która zawsze jest obecna między ciałem i duchem, ale została pochłonięta przez szumy w tle. Dlatego też dobrze jest zaszyć się gdzieś w siadzie po turecku i medytować.

W ramach swojego bloga przeprowadziłem kiedyś wywiad z Silke Wollinger, instruktorką jogi, która zdradziła mi, że wszystkie ćwiczenia rozciągające w jodze mają tylko jeden sens. Mianowicie możliwość długiego siedzenia. Niekoniecznie w siadzie skrzyżnym. Medytacja działa też na fotelu, w pozycji leżącej, a nawet na stojąco. Ćwiczenia jogi rozciągają jedynie stawy i mięśnie w ramach sesji. Sensem jogi jest medytacja.

Jak powiedziała mi ta instruktorka jogi, dopiero dzięki medytacji mogła tak naprawdę podchodzić do innych i dużo lepiej rozumieć, co chcą jej powiedzieć.

Tę zasadę można przenieść na post. Kiedy nie jem, to dopiero wtedy wiem, co chciałbym jeść. I dużo lepiej rozumiem, co chce mi powiedzieć moje ciało.



Dr Slaven Stekovic – biolog molekularny, który od prawie dekady prowadzi badania na temat starzenia się i zdrowia. Opracował sposób, w jaki możemy odmłodzić swój organizm na poziomie komórkowym pomimo postępującego wieku. Wyjaśnia, że jest to możliwe, dzięki wprowadzeniu dwóch prostych elementów do naszego życia. Chodzi o autofagię i spożywanie określonej żywności.

Autofagia jest niezwykle istotnym procesem dla odmłodzenia komórkowego, ponieważ pozwala na samodzielne uaktywnienie potencjału regeneracyjnego organizmu i oczyszczenie go z zużytych i uszkodzonych części komórek bez konieczności ich uśmiercania. Cały ten proces jest szczególnie intensywny w momencie zastosowania postu terapeutycznego, np. zgodnie z dietą dr Ewy Dąbrowskiej.

Dla tych co jednak nie lubią lub nie chcą pościć, Autor przedstawia alternatywę. Jest nią naturalna substancja, spermidyna. Jej spożywanie automatycznie aktywuje oczyszczanie komórek, przywracając im młodość. W książce znajdziesz wiele cennych informacji, jak w prosty sposób włączyć spermidynę do codziennego jadłospisu oraz poznasz praktyczne wskazówki niezbędne w trakcie postu.

Pozostań młodym jak najdłużej

Patroni:



Cena: 39,90 zł

ISBN: 978-83-8168-122-3



9 788381 681223