

Родени за движение

*Изправете се и...
бъдете здрави!*



*Прости и интелигентни
движения за добро физическо
самочувствие и дълголетие*

• С Е Р И Я • З А Р А В Е •



Джоан Верникос

Предговор

ДЖОАН ВЕРНИКОС – моя приятелка и уважаван колега, ще ви изненада и мотивира да постигнете по-добро здраве с прекрасната си книга „Рогени за движение“. Имам щастието да познавам Джоан от повече десетилетия, отколкото ми се иска да призная – още от първите ми неопитни дни в лабораториите в Научноизследователския център „Еймс“ на НАСА. По онова време бях млад студент по медицина в „Станфорд“, изпълнен с амбиции един ден да полетя в Космоса. Джоан ръководеше цялата програма по биологични и медицински науки. Още от зората на космическата програма на НАСА тя бе истински пионер в изследването на механизмите за адаптация на човешкото тяло към условията на безтегловност в Космоса и повторната му адаптация към земното притегляне.

Прекрасната ми съдба ми позволи да полетя пет пъти в орбита, да изляза на седем драматични разходки в открития Космос, а по-късно да стъпя и на връх Еверест. Издръжливостта и отличната ми физическа форма несъмнено ми помогнаха, но науката предизвика всички ни да преосмислим представите си за добро здраве. Въпреки че напълно осъзнавах важната роля на кардио и силовите тренировки за доброто ми физическо състояние, както и за участието ми в сериозни експедиции и изпитания, се питах дали няма прости пра-

вила, към които всички можем да придържаме, за да се наслаждаваме на истинско здраве. Ето че сега Джоан ни представя една научно изрядно аргументирана и задълбочена, но същевременно увлекателна и понятна защита на *движението* – онова, което всички трябва да следваме.

Колкото повече остарявам, толкова по-ясно ми става, че въпросът не е колко дълго ще живеем, а колко дълго ще живеем *добре*. „Родени за движение“ предлага решение, с което да подобрим здравето и благополучието си, мотивира ни да раздвижим привикналото си към седене тяло. Джоан умело анализира медицинската литература и ни показва ефективни начини да предизвикаме гравитацията, за да се радваме на дълголетие и просперитет!

И вие можете да го направите.

Напред и нагоре!

д-р Скот Паразински

Хюстън, Тексас

Въведение

През всичките петдесет и пет години, в които работя в сферата на космонавтиката, многократно са ме питали дали бихме могли да изпратим хора да живеят на Марс. Как биха се справили човешките ни гени в далечния Космос и на чужди планети?

Всъщност този въпрос не звучи много по-различно и тук, на Земята. Как успяват да се справят древните ни гени в днешния свят, изменен от технологиите?

Научната ми работа в НАСА бе посветена на здравето на астронавтите. В резултат от реакциите към безтегловността и стремежа към адаптация телата им претърпяват различни промени. Изследванията разкриха неочаквано голямата важност на гравитацията за всички нас на Земята. Тя е нужна на растенията, за да се развиват, на птиците и пчелите – за да летят и да се ориентират. А ние, хората, често я пренебрегваме. Да, знаем, че тя е неизменен фактор в живота – но какво от това? В медицинската литература въобще не се споменава за нея. Свикнали сме да приемаме, че гравитацията е донякъде наш враг, който ни натиска надолу и ни състарява.

Аз обаче открих, че стига да я използваме, гравитацията е наш безспорен приятел.

При многобройните ми лекции и работата върху двете ми предишни книги („Да овладеем гравитацията

и да спрем стареенето“ от 2004 г. и „Сегенето убива, движението лекува“ от 2011 г.) възникнаха нови въпроси. Осъзнах, че буквално седя върху златна мина от информация, която би могла да помогне на милиони хора да живеят по-здравословно, а следователно и по-щастливо в нашето все по-модерно и технологично общество. Някои от тези технологии и медицински открития ни помагат да живеем по-дълго. Но дали сме по-здрави? Ето защо изпитах силна потребност да споделя знанията и идеите си, които биха могли да ви помогнат да се приспособите и да живеете добре в тази ера на свръхбърза еволюция. В настоящата книга ще намерите обобщение на новите концепции по един ефективен, но различен от традиционните хапчета, диети и упражнения начин.

Откакто излезе „Сегенето убива, движението лекува“, бе публикувана още по-нова информация за опасностите от заседяването. Тя почива предимно на метаанализи* и статистически проучвания на съществуващите епидемиологични данни, всички от които свързват уседналия начин на живот с по-голямата част от съвременните заболявания. Новите доказателства за пагубните последици от часовете, прекарани в седнало положение, породиха значителни тревоги в обществото. Надеждните научни изследвания все още са рядкост. Още по-трудно е да се намерят ефективни решения. За мен изглеждаше очевидно, че този социален проблем се корени просто в отказа ни да се движим достатъчно.

* Обединяване на резултатите от няколко изследвания, посветени на определена хипотеза. – Бел. рег.

Интересна дума е думата „движение“. Ако не се движите, може да ви вземат за мъртви. Движението е равнозначно на енергия. То е неизменна част от живота и без него биха били невъзможни дишането, храносмилането и туптенето на сърцето. „Неподвижен“ е синоним на „безжизнен“. Осмислянето на движението във всички негови аспекти е много важно за разбирането на живота. Това е и основното послание на нашата книга: да осъзнаем решаващата роля на движението за самото ни оцеляване.

„Създадени за движение“ е предназначена за всички ония, които искат да възвърнат контрола върху своето здраве и благоденствие в дългосрочна перспектива с помощта на едно естествено решение. Написах я, за да ви подтикна „да ускорите темпото“, и за да ви мотивирам с най-новите открития на НАСА и научната общност за благотворните ефекти на движението върху човешката физиология. Искам също да ви предложа работещи решения как да впрегнем своя вечен приятел, гравитацията, за да укрепим тялото и подобрим живота си. Защо, докато се стремим да намерим най-добрите начини да помагаме на астронавтите и един ден да заживеем на Марс, да не използваме същите знания, за да живеем добре на Земята? Тази книга ще ви покаже как може да стане това.