



Gene Stone

SVEIKO GYVENIMO PASLAPTYS iš viso PASAULIO



Meistriškai ištyrinėta informacija apie
sveiką gyvenimo būdą

Alma littera



Mėlynosios zonos

RICARDO OSORNO FALLASAS



Kiekvieną rytą šeštą valandą Hochančioje, Kosta Rikos šiaurės vakaruose esančio Nikojos pusiasalio regioniniame centre, prabunda dvidešimt aštuonerių metų Ricardo Osorno Fallasas (Rikardas Osornas Falasas). Kaip ir daugelis kostarikiečių, Ricardo vis dar gyvena tėvų namuose (kartu su trimis broliais ir seserimis) ir juose greičiausiai bus iki pat savo vedybų.

Jo pusryčiai – dubenėlis avižinės košės arba truputis *gallo pinto* – nacionalinio valgio iš ryžių ir pupelių su kukurūzų tortilija. (Išvertus pažodžiui, *gallo pinto* reiškia „margas gaidys“, mat tokią spalvą įgauna su pupelėmis kepti ryžiai.) Pavalgęs Ricardo dviračiu du kilometrus mina į darbą. Jis dirba vietinėje ekologinio turizmo bendrovėje, kurios specializacija – vežioti užsieniečius po atogrąžų miškų draustinius, plytinčius aplink Hochančą.

Ricardo dirba iki vidurdienio, tada dviračiu grįžta namo, kur jo laukia priešpiečiai, gausiausias dienos valgis: ryžiai, juodosios pupelės, mėsa ir tortilijos. Viską užgeria stikline šalto vandens. Desertas – gabaliukas vietinio vaisiaus, pavyzdžiui, apelsino, ananaso ar banano.

Po priešpiečių Ricardo traukia atgal į biurą ir ten dirba iki ketvirtos valandos. Grįžęs namo jis padeda motinai ar tėvui namų ūkyje arba aplanko devyniasdešimt trejų metų močiutę. Tada po lengvų pietų treniruojasi su grupe, atliekančia tradicinius nikojiečių šokius, tokius kaip *arma de café*, taip pat mėgstamus regioninius šokius – salsą ir merengę.

Ricardo eina miegoti vidurnaktį, bet prieš tai dvi valandas skiria magistro darbui. Jis kuria verslo planą rinkodaros agentūrai, kurioje tikisi dirbti baigęs Kosta Rikos ispanų ir amerikiečių universitetą.

„Gyvenimo tempas čia labai ramus, – sako vaikinai. – Mes gyvename jausdami tokią ramybę, kokią sunku dar kur nors rasti – net Kosta Rikoje. Oras, kuriuo kvėpuojame Hočančioje, yra geresnis negu bet kur kitur.“

Ricardo, kaip ir visa jo šeima, yra puikios sveikatos. Iš tikrųjų jie turi tris kartus didesnę tikimybę negu vidutinis amerikietis sulaukti

PENKIOS PATVIRTINTOS MĖLYNOSIOS ZONOS



šimto metų. Tačiau ši paslaptis nėra jų pačių atskleista ar sugalvota. Jų paslaptis ta, kad jie gyvena Mėlynosios zonos viduryje.

Faktai apie Mėlynąsias zonas

Mėlynosios zonos – tai geografiniai regionai, kuriuose daugiausia gyvena ilgaamžių žmonių. Šį pavadinimą sugalvojo žurnalistas ir tyrinėtojas Danas Buettneris (Buettneris), kuris, bendradarbiaudamas su ilgaamžiškumą tyrinėjančiais mokslininkais, paskutinį dešimtmetį praleido keliaudamas po sveikiausius pasaulio kampelius ir bandydamas atskleisti jų gyventojų paslaptis.

Ligi šiol yra patvirtintos penkios Mėlynosios zonos:

- Kalnuotose Italijos kaimo vietovėse, Barbagijoje, Sardinijoje, žmonės, net peržengę septintą dešimtį, piemenauja ir neretai sulaukia šimto metų.
- Okinavos saloje, Japonijoje, gyvena daugiausia šimtamečių pasaulyje, nors jiems teko iškęsti sunkius okupacijos metus ir per Antrąjį pasaulinį karą bei po jo siautusį badą.
- Užteršto Los Andželo teritorijoje įsikūręs Loma Lindos miestas yra Septintosios dienos adventistų bendruomenės, turinčios devynis tūkstančius narių, laikomų ilgiausiai Amerikoje gyvenančiais žmonėmis, namai.
- Ikarijos saloje gyvena didžiausias procentas devyniasdešimties metų sulaukusių žmonių, vėžio tikimybė čia 20 procentų mažesnė negu kitur Graikijoje, taip pat beveik nesergama demencija (silpnaprotyste).
- Nikoja, kur gyvena Ricardo su šeima, yra akivaizdi taisyklės, kad besivystančiose šalyse žmonės gyvena trumpiau negu išsivysčiusiose, išimtis.

Kad geriau suprastume, kodėl Mėlynosiose zonose žmonės gyvena ilgiau ir yra sveikesni, dar kartą prisiminkime Ricardo dienotvarkę.

Pirmiausia, jo mitybą. Mėlynųjų zonų gyventojai dažniau renkasi maistingus ir nekaloringus produktus, jie taip pat vengia smarkiai apdoroto maisto. Visi Ricardo valgiaraštį sudarantys pagrindiniai produktai (ryžiai, pupelės, kukurūzai ir vaisiai) yra naudingi. Ryžiuose gausu vitaminų, mineralinių medžiagų ir antioksidantų, be to, juose nedaug natrio. Pupelėse daug kalio, magnio, antioksidantų, skaidulų, baltymų ir angliavandenių, bet jos nekaloringos ir neriebios. Kukurūzai mažina vėžio riziką ir yra vertingas vitamino C šaltinis. Be to, kukurūzai, naudojami Ricardo tortilijoms gaminti, iš pradžių buvo mirkomi gesintų kalkių tirpale, kad įvyktų nikstamalizacijos procesas. Tada kukurūzuose padaugėja kalcio, padidėja niacino ir kitų vitaminų naudingumas.

Užkandžiams rinkdamasis šviežius vaisius Ricardo išvengia nereikalingų riebalų, cukraus ir savo valgiaraštį papildo vitaminais.

Beveik visada maistą vaikas užgeria vandeniu. Atsisakyti saldžių gairių gėrimų, siejamų su širdies ligomis ir nutukimu, jau savaime gerai, negana to, Nikojos vanduo yra ypatingas: jis labai kietas, o tai reiškia, kad jame gausu mineralinių medžiagų, pavyzdžiui, kalcio ir magnio, mažinančių širdies ir kraujagyslių ligų riziką.

Ricardo, nors ir nesistengia kontroliuoti suvalgomo maisto kiekio, nesąmoningai mažina kalorijas, nes jis maitinasi baltymingais, bet nekaloringais produktais. Gaunamų kalorijų kiekį vaikas taip pat mažina valgydamas lengvus pietus ankstyvą pavakarę. Mėlynosiose zonose įprasta valgyti mažomis porcijomis. Tai okinaviečiai vadina *hara hachi bu*. Apytikriai išvertus, tai reiškia, kad valgyti reikia tol, kol pajuntamas 80 procentų sotumas. Kai kurie gydytojai tvirtina, kad nustojus valgyti tada, kai tik pasijuntama dar ne visiškai sočiam, bet jau nebealkanam, suvalgoma 20 procentų mažiau – tiek, kiek reikia, kad svoris kristų, o ne augtų.

Kalorijų mažinimas (skaitykite 3 paslaptį) šiuo metu yra medikų intensyvių tyrinėjimų objektas. Vis daugiau gydytojų pripažįsta, kad tai gali apsaugoti nuo daugelio su senėjimu siejamų ligų.

Kita Ricardo paslaptis: glaudūs ryšiai su šeima, kuriuos jis vadina „tvirtu pagrindu, atsakingu už dorovinį ir dvasinį kostarikiečių formavimąsi“.

Kosta Rikoje, ypač kaimo vietovėse, šeimos sąvoka apima „vieningumą ir savitarpio pagalbą“, – sako jis. Šeimos yra visų Mėlynųjų zonų socialinis branduolys, kur nepaprastai rūpinamasi pagyvenusiais žmonėmis. Daugybė mokslinių tyrimų stiprų socialinį tinklą sieja su tokia neabejotina nauda kaip nutukimo, skausmų po operacijų ir lėtinių ligų rizikos mažėjimu. Socialiniai ryšiai, kuriantys paramos ir bendrumo jausmą, ypač svarbūs senesniems žmonėms. Jie taip pat prisideda prie to, ką kostarikiečiai vadina *plan de vida*, o okinaviečiai – *ikigai*: priežasties gyventi atsiradimo. Tvirti įsipareigojimai šeimai, draugams, bendruomenei ir aplinkai daugeliui hochančiečių leidžia jaustis reikalingiems, užimtiems ir suteikia motyvacijos sidabriniais jų gyvenimo metais. Tai patvirtina ir mokslas: tyrimas, kurį 2009 metais atliko Rašo Alzheimerio ligos centras Čikagoje, parodė, kad užimtumas ir bendro tikslo turėjimas ilgina žmonių gyvenimus.

Pasak Ricardo, įsipareigojimas saugoti aplinką nikojiečiams yra įprastas dalykas. „Žmonės čia užauga tvirtai suvokdami aplinkosaugos svarbą, – sako jis. – Nors mes naudojame vietinius gamtinius išteklius, viską darome atsižvelgdami į aplinką.“

Ricardo per dieną yra aktyvus, tačiau Hochančą, lygindamas su didesniais Kosta Rikos miestais, tokiais kaip San Chosė, vis tiek laiko labai ramia vieta. Įtampa yra gerai žinoma žudikė, bet Ricardo ir kiti Mėlynųjų zonų gyventojai, nuolat užsiėmę įvairia veikla, jos išvengia ir taip apsisaugo nuo ligų, pailgina savo gyvenimą.

„GYDYTOJAU, JOKIŲ VAISTŲ – *mes esame mechanizmai, paleisti gyventi, specialiai sukurti tam tikslui. Tokia mūsų prigimtis. Nesipriešinkite gyvybės principui. Leiskite jam pačiam save apginti, ir jis tai padarys geriau negu bet kokie vaistai.*“

NAPOLEONAS BONAPARTAS,
PRANCŪZIJOS IMPERATORIUS

Ne mažiau svarbu, kad viena iš neatskiriamų Ricardo dienotvarkės dalių yra fizinis aktyvumas. Kadangi jo šeima niekada neturėjo automobilio, į mokyklą ir iš jos, taip pat į namus priešpiečių jis visada eidavo pėsčiomis arba važiuodavo dviračiu. Taigi kasdien mindamas dviratį ir šokdamas Ricardo gauna reikiamą fizinį krūvį ir neperkrauna organizmo.

Deja, kai kuriuos Mėlynųjų zonų pranašumus gali pajusti tik tie, kurie ten gimė ir ten gyvena. Šiuose regionuose išsaugoti stiprūs ir palyginti izoliuoti genofondai. Buettneris, savo pastebėjimus aprašęs knygoje *The Blue Zones*, yra apskaičiavęs, kad genai maždaug 20 procentų lemia mūsų ilgaamžiškumą. Kitaip tariant, kad ir kaip savimi rūpintumėtės, jums gali grėsti didesnė širdies ir kraujagyslių ligų arba cukrinio diabeto rizika negu žmonėms, turintiems kitokius genų fondus (skaitykite 11 paslaptį).

Be to, daugelio Mėlynųjų zonų gyventojų valgiaraštį sudaro švieži vietiniai produktai, kurių kitur ne visada lengva gauti. Pavyzdžiui, Nikojoje mėgstamuose anakardžiuose (*marañón*) penkis kartus daugiau vitamino C negu apelsinuose, bet šie vaisiai yra per gležni, kad juos būtų galima plukdyti laivais dideliais kiekiais.

Visose Mėlynosiose zonose, išskyrus esančią Loma Lindoje (kuri susiformavo dėl religinių tradicijų), Kalifornijoje, pirmenybė teikiama vietoje užaugintiems maisto produktams. Bet toks žemdirbių gyvenimo būdas sparčiai keičiasi, todėl galbūt perėjimas prie masiškai gaminamų maisto produktų paveiks šių regionų gyventojų ilgaamžiškumą.

Galiausiai lengva kalbėti apie tai, kad reikia vengti įtampos, bet išlieka kultūriškai lemtų bėdų. Mėlynosiose zonose vyrauja tendencija saugotis įtampos, o tai ne itin įprasta kitur, be to, ramybė dažniausiai sunkiai atkurama.

Pasidalykime paslaptimi

Deja, neįmanoma tiesiog nusipirkti bilieto į Nikojos pusiasalį ir tikėtis, kad ten gyvensite iki šimto metų. Tačiau, kad ir kur būtumėte, galite

kai ko pasimokyti iš Ricardo dienotvarkės ir šias pamokas pritaikyti kasdieniame gyvenime: sveikai maitinkitės rinkdamiesi maistingus, bet nekaloringus produktus, nepersivalgykite, palaikykite socialinius ryšius, susiraskite užsiėmimų, reguliariai mankštinkitės, venkite įtampos.

Pavyzdžiui, valgykite daugiau pupelių (kaip kostarikiečiai) arba sojų varškės (kaip okinaviečiai). Taip pat pabandykite mažinti kalorijas valgydami sotesnius priešpiečius ir lengvesnius pietus. Net jeigu jūsų šeima nėra tokia darni kaip Loma Lindoje ar Sardinijoje, galite praplėsti savo socialinį ratą savanoriaudami, sportuodami ar užsiimdami mėgstama veikla. Tai jums ne tik padės užmegzti stiprius socialinius ryšius, bet ir leis atsirasti *plan de vida*, išliekant aktyviems, motyvuotiems ir išvengiant įtampos.

Iš esmės neįmanoma sukurti mėlynųjų zonų savo gimtajame mieste, nes jas lemia genetiniai, kultūriniai, aplinkos ir kiti dar nežinomi veiksniai. Tačiau nėra jokios priežasties, kodėl negalėtų atsirasti naujų zonų. Buettneris sako: „Mėlynosiose pasaulio zonose užkoduota žmonijos šimtmečių ar net tūkstantmečių patirtis. Tikiu, kad neatsitiktinai tai, kaip šie žmonės maitinasi, bendrauja vienas su kitu, kovoja su įtampa, patys gydos, išvengia ligų ir mato pasaulį, dovanoja jiems daugiau gerų gyvenimo metų... Kad pasimokytume iš jų, turime būti tik atviri ir pasirengę klausytis.“



Pogulis

SARNOFFAS MEDNICKAS



1 997 metais, vykstant Amerikos psichiatrų asociacijos konferencijai, Sarnoffas Mednickas (Sarnofas Mednikas) stovėjo prie tribūnos ir skaitė paskaitą apie vaikus, turinčius daugiau rizikos veiksnių susirgti šizofrenija. Taip kalbėdamas ir retkarčiais žvilgtelėdamas į priešais išdėliotus lapus, jis staiga ėmė ir užmigo.

Paprastai Sarnoffas vieną du kartus per dieną nusnausdavo, bet prieš šią paskaitą neturėjo tam laiko. Taigi įprotis buvo toks stiprus, kad organizmas nesugebėjo jam pasipriešinti ir Sarnoffas užmigo įpusėjęs kalbą. Laimei, kai taip atsitiko, jis palinko ant tribūnos ir tada atsibudo, popieriaus lape surado reikiamą vietą ir tęsė paskaitą lyg niekur nieko. Draugas, žinojęs, kad Sarnoffas kiekvieną dieną eina pogulio, pastebėjo pauzę, o daugiau niekam tai neužkliuvo – bent jau nė vienas neprisipažino.

SUMANUMO MIEGAS

Kalifornijos universiteto Berkelyje tyrimas parodė, kad poguliai ne tik gerina sveikatą, bet ir didina protinius gebėjimus. Atliekant eksperimentą, kuriame dalyvavo 39 jauni suaugę žmonės, viena grupė kiekvieną dieną nusnūsdavo maždaug devyniasdešimt minučių, o kita ne. Pirmoji grupė geriau išlaikė žinių testus. Tokie

rezultatai patvirtino tos pačios mokslininkų komandos turimus duomenis, kad rengtis egzaminams naktimis iš tikrųjų nėra gera mintis: pasirodo, miego trūkumas 40 procentų sumažina gebėjimą išmokyti naujus faktus. Taip atsitinka todėl, kad dėl miego stokos sumažėja kai kurių smegenų sričių aktyvumas.

Sarnoffas, Šiaurės Vakarų universitete įgijęs filosofijos daktaro laipsnį, Kopenhagos universitete – medicinos daktaro laipsnį, dabar yra nusipelnęs psichologijos profesorius emeritas ir Pietų Kalifornijos universiteto Socialinių mokslų tyrimų instituto direktorius. Visą gyvenimą paskyrė vienos iš psichikos ligų, šizofrenijos, tyrinėjimui. Sarnoffas taip pat yra pogulio, kuris jau seniai tapo neatskiriama jo dienotvarkės dalimi, specialistas. Šis įprotis atsirado jam studijuojant magistrantūroje, kai besimokydamas bibliotekoje nejučiomis užsnūdo prie stalo. Greitai jis nebegalėjo apsieiti be pogulio, tik bibliotekoje daugiau to nedarė.

Sarnoffas tvirtina, kad dėl pogulio jis niekada neserga peršalimais, gripu ir neketina to daryti. Tačiau Sarnoffo amžius suteikia jam teisę, kurios anksčiau neturėjo. Dabar jis gali tiesiog pasakyti: „Man aštuoniasdešimt dveji metai, aš turiu nusnūsti“, – ir niekam nekils jokių klausimų. Nors profesorius teikia pirmenybę patogiai sofai, be vargo užmiega net ant grindų. Iš tikrųjų „dabar galys užmigti bet kur“.

Paprastai jo pogulis trunka pusvalandį, kartais ilgiau. Sarnoffas sako, jog poguliai, kad ir kiek jie trunka, visada jį atgaivina. Kai kuriomis dienomis jis leidžia sau nusnausti net du kartus. Tai pagerina savijautą, ir profesorius tvirtina, kad pabudęs dirba dar geriau nei prieš pogulį.

Sarnoffas yra sunkiai sirgęs. Vieną 1983 metų dieną pajuto veržimą krūtinėje. Atpažinęs pavojingus širdies ligos požymius nuėjo pas gydytoją ir netrukus jam buvo atlikta vainikinių arterijų šuntavimo operacija. Jis prisimena, kad liga išsivystė todėl, jog, nepaisydamas gydytojo perspėjimų, ir toliau vartojo daug riebalų bei cholesterolio. Šiandien jis kontroliuoja savo mitybą, kiekvieną dieną mankština – dvidešimt minučių praleidžia ant bėgtakio ir dar dvidešimt minučių kilnoja svorius – ir eina pietų pogulio.

Sarnoffo poguliai, be to, kad padėjo išlaikyti gerą sveikatą, turėjo ir dar vieną labai stiprų poveikį: įkvėpė siekti karjeros. Sarnoffo duktė Sara Harvardo universitete studijuodama psichologiją filosofijos daktaro laipsniui gauti glaudžiai bendradarbiavo su Robertu Stickgoldu (Stickgoldu), nakties miego specialistu. Ieškodama savo nišos Sara prisiminė tėvo ištikimybę poguliui ir nusprendė sutelkti dėmesį į jį. Galiausiai ji tapo viena iš garsiausių šios srities specialistų. „Jei ne mano tėtis, – tvirtina Sara, – nebūčiau net pagalvojusi, kad tokio migloto dalyko kaip pogulis tyrinėjimas gali tapti specialybe.“

Faktai apie pogulį

Turbūt geriausia priežastis eiti pogulio, tai apsisaugoti nuo Poludnicos (Ponios Pusiaudienės) rūstybės. Rytų Europos legendos byloja, kad jeigu ji karštą vasaros dieną sugaus jus vaikščiojančius lauke, sukels jums širdies smūgį, išves iš proto arba nukirs galvą dalgiu.

Mitas apie Poludnicą šiek tiek kraštutinis, bet jis įkūnija pirmąją žmogaus panieką tiems, kurie vidurdienį nemiega. Mūsų polinkis nusnūsti, kai saulė yra aukščiausiam taške, atsirado dar prieš rašytinės istorijos pradžią. Kai žmonės gyveno izoliuotomis, pusiau klajoklinėmis grupėmis, jų miegas buvo polifazinis, t. y. per visą parą išskaidytas į daugybę trumpų periodų, nes taip reikėjo prisitaikyti prie gyvenimo būdo. Visai grupei užmigti ilgam laikui ir nesirūpinti apsauga nuo plėšrūnų buvo per daug pavojinga. Nors pradėjus gyventi mažomis

MIEGOTI NE VIENAM

Neilo Stanley'o (Stenlio), Sario universitete (JK) dirbančio medicinos daktaro, miego specialisto, atlikto tyrimo duomenimis, dalytis lova su partneriu nėra labai naudinga sveikatai – ypač vyrui.

Tyrimas parodė, kad porų miegą apsunkina neramių kojų sindromas, knarkimas ir nesutarimai, kelintai valandai užsukti žadintuvą, ir kad partneriai, miegoję vienoje lovoje, patyrė 50 procentų daugiau miego trikdymų negu tada, kai miegojo atskirai.

Daktaras Stanley atkreipė dėmesį, kad tradicija dalytis vedybine

lova yra palyginti nauja, atsiradusi po pramonės revoliucijos, kai ėmė daugėti gyventojų, neįstengiančių nusipirkti baldų. Pavyzdžiui, senovės Romoje vedybinė lova buvo naudojama tik seksui, o ne miegui.

Pasak taip pat Sario universitete dirbančio sociologo filosofijos daktaro Roberto Meadowso (Midouzo), „žmonėms atrodo, kad jie miega geriau, kai yra kartu su partneriu, bet įrodymai byloja priešingai“. Meadowsas ištyrė, kuo skiriasi porų miegas vienoje lovoje lyginant su miegu atskirai,

visuomenėmis išsivystė nakties miego įprotis, mes neatsisakėme ir pogulio, todėl mūsų miegas tapo bifazinis, t. y. susidedantis iš vieno ilgo miego periodo naktį ir vieno trumpo pusiaudienį. Antikos gyventojai net buvo įvedę popietės miego valandą, kurią romėnai vadino *hora sexta*, „šešta valanda“ po aušros, sutampančia su pusiaudieniu, t. y. dvylikta valanda.

Pogulio tradicija Europoje ėmė nykti XIII amžiuje, kaip mano istorikai, atsiradus mechaniniam laikrodžiui. Jis pakeitė laiko suvokimą padalydamas jį į atskirus vienetus. Pamažu darbininkai pradėjo gauti valandinį, o ne vienetinį darbo užmokestį, todėl poguliui nebeliko laiko. Po daugelio amžių pramonės revoliucijos reikalavimai sustiprino šią tendenciją, nepertraukiamą darbo dieną paversdami sistema daugelyje pasaulio šalių (išskyrus kai kurias šiltesnio klimato zonų šalis, tokias kaip Ispanija ir Indija).

ir rezultatai parodė, kad tada, kai partneriai dalijosi lova ir vienas iš jų per miegus judėjo, kitam grėsė 50 procentų didesnė miego sutrikdymo tikimybė.

Vienos universiteto mokslininkai net nustatė, kad vyrų, miegančių kartu su partnere, smegenų funkcijos gali laikinai susilpnėti, taigi kitą dieną dėl miego trikdymų ne tik sumažėja jų protinis pajėgumas, bet ir padidėja įtampos hormonų kiekis organizme. Tas pats tyrimas parodė, kad su partneriu miegančioms moterims sekasi

geriau, nes jos sugeba susidoroti su iškilusiais miego sunkumais. Ši gebėjimą iš dalies išugdė būtinybė prisitaikyti prie tokių lyties lemtų gyvenimo įvykių, kaip kūdikio žindymas ir menopauzė, kurie sutrikdo miegą, bet neprieštarauja jų biologinei prigimčiai. Žinoma, nebuvo tirtas poveikis, kurį moteriai daro partnerio knarkimas.

Mokslininkų išvada tokia: jeigu gerai išsimiegate kartu su partneriu, miegokite ir toliau, jei ne, jokia gėda, o gal net privalumas miegoti atskirai.

Dabar vyrauja niekinamas požiūris į pogulį kaip į tinginių įprotį. Tačiau prisiminkime, kad daugelis garsių istorinių asmenybių buvo mėgėjai pasnausti. Leonardo da Vinci (Leonardas da Vinčis) miegojo polifaziniu miegu, pirmenybę teikdamas serijai trumpų pogulių kas kelias valandas, o ne ilgam naktiniam poilsiui. Napoleonas Bonapartas dažnai dėl kare patiriamos įtampos negalėdavo miegoti naktį, todėl nusenūdavo jodamas.

Thomas Edisonas (Tomas Edisonas) irgi buvo užkietėjęs miegalius, o Winstonas Churchillis (Winstonas Čerčilis) yra pasakęs: „Gamta žmonijos neįpareigojo dirbti nuo aštuonių ryto iki vidurnakčio neleidžiant sau nugrimzti į palaimingą užmarštį, kurios, net jeigu ji truktų tik dvidešimt minučių, pakanka atgaivinti visoms gyvybinėms jėgoms.“

Nesvarbu, einate pogulio ar ne, trečdalį savo gyvenimo praleidžiate miegodami. Mokslininkai nežino, kodėl taip yra. Mūsų miego poreikis

yra „didžiausia neįminta biologijos mįslė“, – sako daktaras Allanas Rechtschaffenas (Alanas Rechtschaffenas), miego ekspertas ir nusipelnęs Čikagos universiteto profesorius. Neabejotina tai, jog visi turime vadinamąjį pagrindinį miego poreikį: kad būtume sveiki, mums būtinas tam tikras miego kiekis, tik jis įvairuoja atsižvelgiant į amžių ir asmenybę. Jei nepatenkiname šio pagrindinio poreikio, miego trūkumas gali pakenkti mūsų sveikatai.

Miego trūkumas veikia taip pat kaip ir įtampa: pervargusiame organizme gaminasi daugiau hormono kortizolio, kuris suteikia mums energijos, bet stabdo augimo hormono gamybą, o tai mažina organizmo gebėjimą atsinaujinti. Kaip ir įtampa, miego trūkumas mūsų sveikatai daro degeneracinį poveikį.

Ir įtampa, ir miego trūkumas siejami su imuninės sistemos silpnėjimu. 2008 metais Stanfordo universiteto tyrimas parodė, kad

vaisinių muselių imuninė sistema su įsibrovėlėmis bakterijomis geriausiai kovojo naktį. Šis atskleistas faktas patvirtina seniai iškeltą hipotezę, kad mūsų organizmas ramybės valandomis atsinaujina ir kovoja su ligomis gamindamas imuninės sistemos ląstelių monocitų. Kalifornijos universiteto San Diego duomenimis, trūkstant miego

mažėja šių imuninės sistemos ląstelių ir jų veiksmingumas.

Miego saugo mus ne tik nuo peršalimo. Neseniai Čikagos universiteto atliktas tyrimas parodė, kad miego stoka gali paskatinti kalcį kauptis širdies arterijose. Kalcio sankaupa gali sukelti miokardo infarktą ir insultą. Tyrimas atskleidė, kad miegant tik viena valanda mažiau, negu iš tikrųjų reikia, kalcio kiekis vainikinėse arterijose padidėja 16 procentų.

Nors daugelis žmonių miego trūkumą sieja su svorio netekimu, tiesa yra kitokia. Įrodymais patvirtintas trumpesnės miego trukmės

„VIENINTELIS DALYKAS, kuris žmonėms patinka už tai, kad yra jiems naudingas, – geras nakties miegas.“

EDGARAS WATSONAS HOWE'AS,
AMERIKIEČIŲ RAŠYTOJAS IR REDAKTORIUS

ir didesnio kūno masės indekso ryšys egzistavo seniai, bet iki šiol mokslininkai negalėjo paaiškinti jo kilmės. 2004 metais Stanfordo tyrimas parodė, kad trumpiau miegančių žmonių organizme gaminasi mažiau hormono leptino ir daugiau alkio hormono grelino. Šis cheminių medžiagų disbalansas didina apetitą.

Įtikinama? Bet ne tiek, kad rastumėte laiko poguliui? Pasak Saros Mednick (Mednick), mokslininkės, dirbančios La Cholos miestelyje, Kalifornijoje, įsikūrusiame Salko institute, tai klaidingas požiūris. Savo knygoje *Take a Nap! Change Your Life* („Nusnauskite! Pakeiskite savo gyvenimą“) ji aiškina, kaip žmonės, šiek tiek paplanavę ir išigilinę į miego modelius, galėtų įtraukti pogulius į savo dienos tvarkę.

Pirmiausia turėtumėte žinoti, kad miegas dalijamas į penkias stadijas:

- pirmąją,
- antrąją,
- lėtųjų delta bangų miegą (delta miegas), apimantį trečiąją ir ketvirtąją stadijas,
- penktoji stadija – greitų akių judesių miegas (REM; angl. *Rapid Eye Movement*).

Pastarąją miego stadiją galima pasiekti tik perėjus pirmesnes stadijas. Kiekviena jų pasižymi atkuriamosiomis savybėmis. Pogulio mėgėjus daugiausia turėtų dominti antroji stadija, delta ir REM miegas. Sara Mednick antrąją stadiją vadina miego sriubos „sultiniu“, nes „ji ne tik sudaro terpę, kurioje „plūduriuoja“ visos kitos stadijos, bet ir pati savaime yra gana maistinga“. Ši stadija atsakinga už didėjančią budrumą ir, kadangi pasireiškia miego ciklo pradžioje (praėjus 2–5 pirmosios miego stadijos minutėms), yra lengvai pasiekiamas.

Tačiau geresniam poilsiui svarbiausias yra delta miegas. Mednick tvirtina, kad didžiausia miego nauda gaunama per šią stadiją. Kadangi ji prasideda po antrosios, ilgesnis negu dvidešimties minučių pogulis gali organizmą papildomai teigiamai veikti.