



Piotr Błajet

Długowieczność w zdrowiu

Radość – sport – seks

Dzięki tej książce dowiesz się, jak zadbać o to, aby jesień życia była czasem radości i aktywności. Polecam.

Maria Rotkiel



WYDAWNICTWO
UNIwersytetu
ŁÓDZKIEGO



Długowieczność w zdrowiu

Radość – sport – seks



WYDAWNICTWO
UNIWERSYTETU
ŁÓDZKIEGO

Piotr Błajet



Długowieczność w zdrowiu

Radość – sport – seks

**WYDAWNICTWO
UNIwersYTETU
ŁÓDZKIEGO**

Łódź 2021

Piotr Błajet – Uniwersytet Mikołaja Kopernika
Wydział Filozofii i Nauk Społecznych, Instytut Nauk Pedagogicznych
Katedra Rewalidacji, Resocjalizacji i Opieki Długoterminowej
87-100 Toruń, ul. Lwowska 1

RECENZENT

Barbara Jankowiak

REDAKTOR INICJUJĄCY

Iwona Gos

OPRACOWANIE REDAKCYJNE

Izabela Baran

SKŁAD I ŁAMANIE

AGENT PR

KOREKTA TECHNICZNA

Leonora Gralka

PROJEKT OKŁADKI

Polkadot Studio Graficzne

Aleksandra Woźniak, Hanna Niemierowicz

Zdjęcie wykorzystane na okładce: © Depositphotos.com/aletia

© Copyright by Piotr Błajet, Łódź 2021

© Copyright for this edition by Uniwersytet Łódzki, Łódź 2021

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

Wydanie I. W.09517.19.0.M

Ark. wyd. 7,3; ark. druk. 14,125

ISBN 978-83-8142-986-3

e-ISBN 978-83-8142-987-0

Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

90-131 Łódź, ul. Lindleya 8

www.wydawnictwo.uni.lodz.pl

e-mail: ksiegarnia@uni.lodz.pl

tel. 42 665 58 63

Spis treści

- 9 Wstęp
- 13 Zdrowie jako dynamiczny stan zintegrowania**
- 15 Zrozumieć, czym jest zdrowie
- 18 Przejrzystość zdrowia Własna filozofia zdrowia
- 18 Integralny model zdrowia
- 20 Antropologiczna koncepcja zdrowia
- 20 Etymologia pojęcia „zdrowie”
- 21 Podzielenie jako przyczyna patologii
- 30 Ćwiczenia – świadomość niepodzielona
- 37 Rozwój – warunkiem zdrowia**
- 39 Człowiek zewnętrzny i wewnętrzny
- 41 Transgresja jako aktywność zdrowotna
- 44 Opis koncepcji dynamiki spiralnej
- 46 Charakterystyka poszczególnych poziomów
- 50 Zasady zdrowotne dla każdego poziomu
- 54 Ćwiczenia – samoocena aktywności zdrowotnej

57	Uwarunkowania zdrowej długowieczności
59	Rewitalizacja zdrowia
60	Długie i zdrowe życie w Niebieskich Strefach
61	Zapobieganie otyłości w wieku senioralnym
66	Dlaczego trudno ustrzec się otyłości w wieku senioralnym?
69	Stopień nadwagi jako wskaźnik ryzyka patologii starzenia się
78	Ćwiczenia – rozbijanie stereotypów
81	Odzyskiwanie wrażliwości ciała
83	Świadomość cielesna
88	Wyparcie ciała z <i>ja</i>
90	Ciało w wirówce czterech ćwiartek
92	Odzyskiwanie ciała – odzyskiwanie tyfona
94	Ćwiczenia – odzyskiwanie tyfona
99	Aktywność – między nudą a radością
101	Neurologiczne uwarunkowania aktywności
101	Zmysłowa wrażliwość na bodźce
103	Integracja impulsacji zmysłowej
105	Złożone formy działania
108	Warunki doświadczania radości
116	Ćwiczenia – doświadczanie radości

119 Sport – przez wysiłek do radości

- 121 Autoweryfikacja stanu zdrowia
- 126 Uczenie się sportu w okresie dorosłości
- 132 Paleolityczny model życia i paleosport
- 137 Podstawowe cele treningu zdrowotnego
- 142 Zasady skutecznego treningu zdrowotnego
- 156 Ćwiczenia – trening dla początkujących

165 Seks w wieku senioralnym

- 167 Seks a zdrowie seniora
- 169 Problemy z erekcją
- 172 Czarna narracja o seksualności
- 183 Rozwój seksualności. Reedukacja rozwojowa

195 PIWKO na zdrowie

- 197 Modelowe opóźnianie procesów starzenia
- 199 Plastyczność mózgu i neurogeneza w wieku senioralnym
- 201 Behawioralne wskaźniki zdrowia

- 215 Zakończenie
- 217 Bibliografia

Wstęp¹

Tylko nieliczni spośród nas, może jeden na tysiąc, dożyją stu lat. Część pewnie wolałaby nigdy nie dożyć tej granicy, jeśli ceną byłyby niesprawność i obciążenie dla bliskich. Ale większość, jeśli nie wszyscy, chcieliby umieć cieszyć się życiem do ostatnich swoich dni. Chcieliby być aktywnymi poszukiwaczami radosnych doznań. Dobrą nowiną jest to, że w zasadzie nie ma przeciwwskazań obiektywnych, jeśli mieliśmy szczęście urodzić się i mieszkać tu, w Europie, a nie gdzieś w Syrii, Somalii czy w innym nieprzyjaznym regionie świata. Złą nowiną jest jednak to, że nie dysponujemy kompetencjami, dzięki którym moglibyśmy w pełni wykorzystać potencjał tkwiący w środowisku i w nas samych. Jesteśmy zapóźnieni w rozwoju – tylko wydajemy się cywilizowani – a w istocie w dość prymitywny sposób funkcjonujemy w dynamicznie zmieniającym się świecie. Staliśmy się przystawkami do samochodów, smartfonów, przemysłu spożywczego, systemu bankowego. Zagubiliśmy gdzieś swoje prawdziwe *ja*. Zapomnieliśmy o swoim prawdziwym *ja*!

Nasz genotyp, a więc nasza natura, kształtował się przez dwa i pół miliona lat paleolitu i od czasu, kiedy nasi przodkowie zajęli się rolnictwem (10 tys. lat temu), zaczęli

¹ *Długowieczność w zdrowiu. Radość, sport, seks* jest wersją zmienioną i rozszerzoną książki: Błajet 2018.

wykorzystywać maszynę parową (1763), przesiedli się do aut, zaczęli wykorzystywać komputery, zaczęli wytwarzać, a więc i spożywać, żywność z produkcji przemysłowej, geny nie zmieniły się istotnie: np. samochody rozpoznajemy, wykorzystując te same stare moduły w mózgu, które służą do rozpoznawania twarzy. Mamy w swoich genach potencjał, dzięki któremu jako gatunek pokonałiśmy tyle różnych wyzwań i wygraliśmy konkurencję ze wszystkimi stworzeniami, nie dysponując ani tak wielką siłą jak niedźwiedź, szybkością jak gepard, zwinnością jak wiewiórka, zdolnością wytwarzania trucizny jak kobra, ani przebiegłością jak wirusy.

Mamy też w sobie potencjał długowieczności warunkowany genetycznie – długo żyjący starcy będący rezerwuarem mądrości (taki paleolityczny internet), zachowujący zdrowie, sprawność ruchową i radość życia zwiększali szansę paleolitycznego plemienia na wygranie walki o byt.

Z biologicznego punktu widzenia nie ma przeciwwskazań, abyśmy mogli żyć relatywnie długo i zdrowo, zachowując dobrą sprawność fizyczną, apetyt na radość, a więc i na seks. Wymaga to jednak starań wieloletnich! Im później rozpoczniemy te starania, tym mniejsze prawdopodobieństwo uzyskania w wieku senioralnym zakładanych efektów: radości, sportu, seksu. Czasami, gdy przyglądam się studentom i widzę ich ważące coraz więcej ciała, to myślę, że w ich przypadku jest to już ostatni dzwonek, aby zadbać o swoją trzecią tercję życia! Optymistycznie jednak patrząc, można przyjąć, że dopóki człowieka nie złoży przewlekłe schorzenie, to nigdy nie jest za późno na radość, sport i seks.

Książka jest o tym, jak zadbać o radość, sport i seks w wieku senioralnym. Nie jest to łatwa droga, ale możliwa. Wymaga wszakże wysiłku, systematyczności i pewnych podstawowych kompetencji. Nie zdobywa się ich na tygodniowych kursach, ale przez codziennie

podejmowane aktywności. Sprawność fizyczna, a więc i systematyczna aktywność fizyczna, jest fundamentem wszystkiego. I nie chodzi absolutnie o poziom mistrzowski, ale taki, który może być efektem wieloletniej systematycznej dbałości o ciało. Praktyka nie jest łatwa ani prosta, lecz, bez wątpienia, warta podjęcia. Umiejętność doświadczania radości z wysiłku fizycznego jest z jednej strony wskaźnikiem witalności, a z drugiej – katalizatorem różnych innych wartościowych doznań: od zachwytu zimowym bezśnieżnym lasem, prześwitującym przez bezlistne konary jeziorem, kluczem dzikich gęsi na tle ciemnych chmur styczniowego poranka, aż do radości bycia z kimś bliskim.

Treści książki bazują na wiedzy antropologicznej, a antropologia integruje informacje o człowieku czerpane z dokonań fizjologów, psychologów, pedagogów, filozofów i specjalistów innych dyscyplin. Wiedza antropologiczna, przedstawiona w publikacji w wersji bardziej popularnej niż naukowej, jest niezbędna, aby rozumieć sens działań i aby móc refleksyjnie i krytycznie podchodzić do wszelkich internetowych opisów „cudownych” metod na długie, zdrowe i radosne życie. Każdy rozdział zawiera, poza „upracticznionymi rozważaniami teoretycznymi”, propozycję ćwiczeń, warsztatów, praktyk – działań reedukacyjnych, których celem jest kształtowanie i rozwój wybranych kompetencji.

W pierwszym rozdziale przedstawiono, jak może być rozumiane zdrowie. Drugi rozdział dotyczy rozwoju człowieka i rozwojowych czynników zdrowia. W trzecim rozdziale omawiane są uwarunkowania zdrowej długowieczności. Czwarty rozdział omawia zjawisko wyparcia ciała z *ja* i strategię odzyskiwania ciała dla swojego *ja*. Piąty rozdział poświęcony został teorii i praktyce doświadczania radości. W szóstym rozdziale zawarte są podstawy wiedzy o prozdrowotnym treningu sportowym. Szósty

rozdział jest opisem seksualności z perspektywy rozwojowej; ponadto zawarto w nim propozycje reedukacji w zakresie seksualności wieku dorosłego i senioralnego. W siódmym rozdziale zaprezentowano strategię aktywności w wieku senioralnym PIWKO. Poklasyfikowano też według tej strategii wszystkie propozycje ćwiczeń zawarte wcześniej w książce, dzięki czemu Czytelnik może samodzielnie sprawdzić, jak wykorzystać zdobytą wiedzę w praktyce.

Książka powinna pomóc seniorom, ich rodzinom, a także instytucjom opiekuńczym w zrozumieniu, czym jest zdrowie, jak o nie dbać, by się nim cieszyć przez długie lata. Pamiętajcie – aktywność, doświadczanie radości i seks zarówno świadczą o zdrowiu seniora, jak i są czynnikami wzmacniającymi zdrowie.

Zdrowie jako dynamiczny stan zintegrowania



<https://pl.depositphotos.com/stock-photos/zdrowy-senior.html?filter=all&qview=211967296>

Zrozumieć, czym jest zdrowie

To, jak rozumiemy zdrowie, przekłada się na nasze działania „dla zdrowia”. Dość powszechne jest traktowanie zdrowia jako **braku choroby**: dopóki nic nam nie jest, nie ma żadnych objawów choroby, to myślimy o sobie, że jesteśmy zdrowi. Wszelkie działania dla ochrony zdrowia będziemy podejmować dopiero wtedy, gdy coś nam zaczyna dolegać. Potrafimy też niekiedy długo funkcjonować z bólem pleców, trwałym lękiem, kaszlem, odczuwalnym zmęczeniem, nie reagując dziś, jutro, pojutrze... – może w przyszłym miesiącu wybiorę się do lekarza.

Nasze działania „dla zdrowia” polegają czasami na unikaniu tłustych dań, myciu rąk, jedzeniu warzyw i owoców, spacerowaniu, przyjmowaniu suplementów diety. Właśnie, magiczna wiara w moc suplementów jest dobrym wskaźnikiem świadomości zdrowotnej!

Na suplementy gotowi jesteśmy wydawać coraz więcej. O takim tempie wzrostu wydatków inni, np. producenci warzyw, których konsumpcja poprawiłaby nasze zdrowie o wiele bardziej, nie mogą nawet marzyć. Z danych Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów wynika, że w 2015 r. zapłaciliśmy za suplementy o 6,6 proc. więcej niż rok wcześniej. W tym roku będziemy je kupować z nie mniejszym entuzjazmem, rynek wzrośnie o kolejne 5 proc. Potem dynamika jeszcze przyspieszy. W 2020 r. na pseudoleczenie wydamy według prognoz już ponad 5 mld zł. Produkcja suplementów diety to najszybciej rozwijająca się branża rodzimego przemysłu. Nasza polska specjalność („Polityka”, 23.08.2017).

Suplementy nie leczą, bo nie mają w sobie substancji czynnej, mogą zaś szkodzić tak, jak szkodzą substancje chemiczne. Producenci kuszą cudownymi środkami na

różne rzeczywiste dolegliwości i stany „przed...”, które, według reklam, zwiastują niechybnie problemy: nie zaszkodzi więc zabezpieczyć się, biorąc cudowną pigułkę. I jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki wszelkie problemy zostaną zażegnane. Zwalnia to z wewnętrznej presji faktycznego zadbania o swoje zdrowie.

Jeśli natomiast zacniemy myśleć o swoim zdrowiu jako wartości lub, lepiej, zasobie, to z tego może wynikać potrzeba i chęć nie tylko chronienia, ale i pomnażania tychże zasobów. Pojawiają się przy tym pytania, po co pomnażać zdrowie i czy w ogóle jest to możliwe. Na pierwsze z nich odpowiedź jest może najprostsza z najprostszych: wzmacnianie zdrowia, pomnażanie zasobów zdrowotnych stwarza szansę na to, że... umrzemy zdrowo! Nie po długiej chorobie, nie po cierpieniu, ale tak po prostu, odejdziemy bez bólu i udręki, naszej i bliskich! Przeświadczenie, że choroba i dyskomfort na starość są czymś nieuchronnym, to mit niemający żadnego umocowania w racjonalności, a wynikający tylko z obserwacji otoczenia: widzimy, że znaczna część osób w podeszłym wieku ma problemy zdrowotne i z tego wyciągamy wniosek, iż jest to norma. A co, jeśli przyjmiemy, że normą jest zdrowie do niemal ostatnich chwil życia?!

Pomnażanie zasobów zdrowotnych jest możliwe, a im większe te zasoby, tym bardziej odporni stajemy się na wpływ negatywnych czynników wewnętrznych i zewnętrznych. Zmniejszamy w ten sposób lub opóźniamy ryzyko wystąpienia zespołu słabości starczej (inaczej: kruchości, wątości).

Zespół słabości to stan zmniejszonej rezerwy czynnościowej i brak odporności na czynniki stresogenne (mowa o stresie w rozumieniu fizjologicznym), zmniejszenie tolerancji wysiłkowej. Mogą występować zaburzenia endokrynologiczne i zaburzenia pracy układu immunologicznego. Może to skutkować patologicznym przewlekłym

procesem zapalnym, co może wpływać negatywnie na układy wewnętrzne, przyczyniając się do zmniejszenia masy mięśniowej, spadku aktywności, anemii, **chorób sercowo-naczyniowych** i zaburzeń odżywiania, wzrostu zachorowalności oraz umieralności.

Zespół słabości nie jest tym samym, co niepełnosprawność lub wielochorobowość, ponieważ stany te są powiązane z uszkodzeniem układów fizjologicznych, zespół słabości zaś jest „subklinicznym osłabieniem systemów fizjologicznych”. Oczywiście, niepełnosprawność może być powiązana z zespołem słabości, ale też może być tak, że niesprawność cechuje się stabilnym stanem funkcjonalnym organizmu.

Zespół słabości diagnozuje się, gdy wystąpią przynajmniej trzy z pięciu czynników:

- subiektywne odczucie osłabienia, słabości lub zmęczenia,
- uczucie zmęczenia,
- spadek masy ciała (co najmniej 5 kg w ciągu roku),
- spowolnienie chodu,
- mała aktywność fizyczna.

Według szacunków przyjmuje się, że zespół słabości dotyka w Polsce około 6,7% osób starszych, w tym ponad 30% osób w wieku 75–80 lat i 50% wśród osób powyżej 80. roku życia (https://en.wikipedia.org/wiki/Frailty_syndrome, data dostępu: 1.10.2006).

Zespół słabości to ostatni dzwonek, aby podjąć działania mające na celu odnawianie i pomnażanie zasobów zdrowotnych.

Przeźroczystość zdrowia

Własna filozofia zdrowia

Gdy człowiek przebywa w pomieszczeniu o ograniczonym dostępie tlenu i w tym samym pomieszczeniu znajduje się urządzenie grzewcze wytwarzające ciepło poprzez spalanie węgla, drewna lub innej substancji, może dojść do śmierci na skutek wdychania czadu (tlenku węgla). Czad blokuje hemoglobinę krwi, co uniemożliwia dostarczanie tlenu do tkanek i człowiek umiera we śnie, nie czując spadku i braku tlenu. W podobny sposób, stopniowo, dzień po dniu, zbliżamy się do śmierci, nie czując w żaden sposób spadku zasobów zdrowotnych, bo zdrowie, podobnie jak tlen, jest wartością „przeźroczystą” (Gadamer): nie mamy możliwości odczuwania jej istnienia i jej niedostatku. Ponieważ **nie czuje się zdrowia**, a traktowanie zdrowia jako braku dolegliwości lub choroby nie sprzyja podejmowaniu aktywności prozdrowotnej, to konieczne jest stworzenie w swoim umyśle pozytywnej koncepcji zdrowia. Taka pozytywna koncepcja zdrowia – można ją nazwać **własną filozofią zdrowia** – jest niezbędna, gdyż stanowi podstawę dla projektowania własnych codziennych działań prozdrowotnych. Bez takiej własnej filozofii zdrowia skazani jesteśmy na błądzenie, uleganie modom, popnaukowym wskazaniom oraz fragmentyzacji wiedzy i przekonań. Ostatecznie stworzymy sobie patchworkowy model zdrowia, czyli zlepek przypadkowych informacji, niekiedy sprzecznych ze sobą, a w najlepszym razie... niepowiązanych.

Integralny model zdrowia

Jak się czujemy, gdy chwyta nas jakaś infekcja? Albo gdy boli ząb? Gdy coś bardzo przykrego się nam

przydarzyło? Mówimy, że czujemy się rozbici, porozbijani, zdeintegrowani... wewnętrznie, ale też zewnętrznie: nie możemy wykonywać działań, które powinniśmy w danym momencie realizować. Można więc przyjąć, że uczucie zdeintegrowania jest charakterystyczne dla stanu choroby. Czy zatem zdrowie jest stanem zintegrowania? Zintegrowanie wewnętrzne (emocji, myśli, pragnień) i zewnętrzne (integracja z otoczeniem) jest w zasadzie równoważne ze zdrowiem psychicznym, a brak tego zintegrowania wskazuje na dysfunkcje lub patologie psychiczne. Logicznie postępując, można by całość zdrowia określić stanem zintegrowania. Dodać należałoby jeszcze – stanem zintegrowania dynamicznym, bo każdy funkcjonuje w dynamicznie zmieniającym się otoczeniu. Zmiany środowiska, głównie te związane z rozwojem technologii, wymagają zmiany postaw (zmiana wewnętrzna) i odpowiadających im zachowań (zmiana zewnętrzna), np:

- zanieczyszczenie środowiska wymaga większej wspólnej dbałości na co dzień o otoczenie i spędzania sporej części czasu w środowisku leśnym;
- przemieszczanie się z użyciem pojazdów wymaga częstszego chodzenia (nawet jeśli ktoś biega maratony, to powinien dziennie chodzić około 2–3 km);
- korzystanie z Internetu jako źródła wiedzy wymaga krytycznego nastawienia do tej wiedzy.

Reasumując, **zdrowie można traktować jako dynamiczny stan zintegrowania wewnętrznego i zewnętrznego.**