

LBRIS

We know
books



un singur lucru

Descoperă obiceiuri simple,
susținute de dovezi științifice,
care te pot ajuta să trăiești
mai mult și mai bine

DR. MICHAEL MOSLEY

*Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României***MOSLEY, MICHAEL****UN SINGUR LUCRU: Descoperă
obiceiuri simple, susținute de dovezi
științifice, care te pot ajuta să
trăiești mai mult și mai bine /
dr. Michael Mosley.***București, BusinessTech International, 2026
ISBN 978-606-8709-48-2*Traducere: VIOLETA LIMONA
Redactor: IULIANA MUNTEANU
Editor: IULIANA ENACHE159.9
613.2ORIGINALLY PUBLISHED IN ENGLISH UNDER THE TITLE
JUST ONE THING BY DR. MICHAEL MOSLEY
THIS EDITION IS PUBLISHED BY ARRANGEMENT WITH
OCTOPUS PUBLISHING GROUP LIMITED
TEXT COPYRIGHT © MICHAEL MOSLEY 2022
DESIGN AND LAYOUT © OCTOPUS PUBLISHING GROUP
LIMITED 2022
ALL RIGHTS RESERVED INCLUDING THE RIGHT OF
REPRODUCTION IN WHOLE OR IN PART IN ANY FORM.TOATE DREPTURILE SUNT REZERVATE.
Reproducerea în orice formă sau scop prin metode
electronice sau mecanice, inclusiv fotocopiare, înre-
gistrare sau orice alt mijloc de înmagazinare a informa-
ției, se poate face doar cu permisiunea scrisă a
editorului (BusinessTech International –
office@BusinessTech.ro).**DIMINEAȚA DEVREME**Exerciții inteligente, 17
Duș rece, 25
Cântă, 31
Meditază, 37
Plimbare matinală, 45**MICUL DEJUN**Schimbă-ți orele de masă, 51
Bea apă, 59
Mănâncă alimente fermentate, 65
Stai într-un picior, 71
Bea cafea, 77**MIJLOCUL DIMINEȚII**Ia o pauză, 83
Respiră lent și profund, 89
„Gustări” de mișcare, 95
Exerciții excentrice, 101
Antrenamentul începe în minte, 107**PRÂNZ**Mănâncă pește gras, 113
Mănâncă sfeclă roșie, 119
Un măr pe zi, 125
Expune-te la soare, 131
Trage un pui de somn, 137**DUPĂ-AMIAZA**Adu mai mult verde în casă, 143
Joacă jocuri video, 149
Petrece-ți timpul în aer liber, 155
Ridică-te în picioare, 161
Mănâncă ciocolată, 167**SEARA**Dansează, 173
Învață o abilitate nouă, 179
Baie fierbinte, 185
Citește, 191

Fii recunoscător pentru lucrurile bune din viața ta, 197

CUM SĂ PROCEDEZI

Fă zilnic câteva minute de genuflexiuni sau flotări

Nu știu cum este în cazul tău, dar eu obișnuiam să dorm toată noaptea fără nici cea mai mică problemă. În adolescență am dormit într-o cabină telefonică, într-un cimitir și chiar pe peronul unei gări din India. Din păcate, un somn bun nu mai este ceva de la sine înțeles. În zilele noastre mă trezesc adesea pe la ora 3 dimineața, mă plimb puțin prin casă, apoi mă întorc în pat când simt că mi s-a făcut din nou somn. Încerc să-mi învăț creierul să asocieze „patul” cu „somnul” și „sexul”; cu nimic altceva. Beneficiile actului sexual pentru sănătate sunt numeroase și variate, deși acesta este un lucru pe care nu l-am cercetat încă în profunzime. Există însă o altă formă de exercițiu pe care o recomand din toată inima și pe care o fac chiar la prima oră: exercițiile inteligente.

Indiferent cum a fost noaptea mea, mă trezesc cam la aceeași oră în fiecare dimineață, în jurul orei 7. Mă dau jos din pat, trag draperiile, mă bucur de lumina dimineții, o trezesc pe Clare, care de multe ori bombăne, pornesc radioul și împreună începem ziua cu primul nostru obicei sănătos: antrenamentul muscular. Mă grăbesc să adaug că nu trebuie să le faci neapărat la prima oră, dar cred că este foarte important să le faci la un moment dat în timpul zilei.

Știm cu toții că exercițiile aerobice – alergarea, înotul, ciclismul – sunt bune pentru inimă și plămâni, dar mai puțin de 5% dintre oameni fac regulat exerciții care vizează în mod special dezvoltarea musculaturii. Iar acest lucru este tragic, pentru că după vârsta de 30 de ani,

dacă nu faci ceva în această privință, începi să pierzi aproximativ 5% din masa musculară cu fiecare deceniu care trece. Iar de mușchii aceia ai nevoie. Chiar ai.

O musculatură mai bine dezvoltată nu doar că te face să arăți bine, ci îți îmbunătățește postura și reduce riscul de a dezvolta dureri de spate. Mușchii ard calorii chiar și atunci când dormi și sunt, evident, esențiali pentru a rămâne activ. Așadar, este vital să faci tot ce poți ca să-i dezvolti și să-i păstrezi. Și nu este niciodată prea târziu să începi.

Una dintre cele mai bune modalități de a-ți dezvolta masa musculară este să faci mai multe exerciții de forță. Prin exerciții de forță se înțeleg activitățile care solicită mușchii să ridice sau să tragă împotriva unei rezistențe. Asta poate însemna să ridici greutatea sau să folosești benzi elastice de rezistență, care există într-o gamă largă de mărimi și niveluri de intensitate. Eu însă prefer ceva ce pot face acasă sau când sunt pe drum, la filmări, și care nu presupune niciun echipament. Așa că, în loc de greutate, fac genuflexiuni și flotări, folosindu-mi propria greutate corporală ca să îmi oblig mușchii să lucreze mai intens. Pe lângă faptul că sunt simplu de făcut, flotările și genuflexiunile sunt unele dintre cele mai bune exerciții pentru inimă și creier.

De obicei încep prin a face 30–40 de flotări. Sună a lăudă, ceea ce, fără îndoială, și este, dar am ajuns treptat la acest nivel. Ce îmi place la flotări este că reprezintă o metodă rapidă și foarte eficientă de a dezvolta forța părții superioare a corpului. Îmi place și faptul că pot face mult mai multe decât Clare, deși începe să mă ajungă din urmă. Numărul de flotări pe care le poți face pare să fie, de asemenea, un bun indicator al sănătății inimii.

Într-un studiu realizat de cercetători de la Harvard School of Public Health, 1.000 de pompieri aflați la

începutul decadei de 40 de ani au fost rugați să facă într-un minut cât mai multe flotări. Când aceiași bărbați au fost evaluați din nou 10 ani mai târziu, s-a constatat că aceia care reușiseră să facă 40 sau mai multe flotări la testul inițial aveau cu 96% mai puține șanse să fi suferit un infarct decât cei care reușiseră 10 sau mai puține. Din păcate, cercetătorii nu au făcut acest test și cu femeii, dar, în linii mari, te-ai aștepta ca o femeie să poată face, raportat la vârsta ei, cam jumătate din numărul de flotări pe care îl poate face un bărbat. Un bărbat trecut de 50 de ani ar trebui să poată face 20, iar o femeie cel puțin 10.

Pe lângă flotări, fac în fiecare dimineață, la prima oră, și cel puțin 30 de genuflexiuni. Genuflexiunile sunt exercițiile în care îți îndoi genunchii ca și cum ai urma să te așezi pe un scaun. Ele pun la lucru cei mai mari mușchi ai corpului și sunt, probabil, cel mai bun exercițiu pe care îl poți face. Așa cum spuneam, nu sunt benefice doar pentru corp, ci și pentru creier.

Damian Bailey este profesor de fiziologie și biochimie și director al Laboratorului de Cercetare Neurovasculară din cadrul Universității South Wales. El mi-a spus că orice formă de exercițiu fizic este, cel mai probabil, benefică pentru creier, însă cercetările lor au arătat că mișcarea de ridicare și coborâre a corpului împotriva unei rezistențe, adică genuflexiunea, pare să fie deosebit de eficientă în stimularea fluxului sanguin către o regiune a creierului responsabilă de învățare și memorie, hipocampusul. Tocmai de aceea numesc acest exercițiu unul „inteligent”.

Făcând genuflexiuni, nu doar că mărești aportul de sânge către creier, ci stimulezi și eliberarea unui hormon numit BDNF, de la *brain-derived neurotrophic factor* – factor neurotrofic derivat din creier –, care favorizează formarea de noi celule și conexiuni neuronale. Gândește-te la el ca la un îngrășământ pentru creier.

„Știm că, pe măsură ce înaintăm în vârstă, fluxul sanguin prin hipocampus tinde să scadă, ceea ce duce la declin cognitiv și neurodegenerare în anii târzii ai vieții, și este clar că exercițiile fizice pot crește aportul de sânge către creier, determinând dezvoltarea acestei regiuni”, mi-a spus el.

„Cu toate acestea, cercetările noastre arată că genuflexiunile par să stimuleze suplimentar creierul printr-o creștere urmată de o scădere a fluxului sanguin. Această mișcare de tip «dus-întors» solicită căptușeala internă a arterelor care alimentează creierul cu sânge, declanșând eliberarea unor substanțe chimice care stimulează dezvoltarea creierului.”

El a adăugat: „Înțelegem tot mai bine că nu contează doar cantitatea de sânge care circulă prin creier, ci și calitatea și caracterul intermitent al fluxului sanguin, deoarece acestea optimizează acțiunea «moleculelor benefice» care pătrund în țesutul cerebral și stimulează formarea de noi conexiuni și noi celule”.

Interesant este că cercetările profesorului Bailey arată că genuflexiunile au un efect de stimulare a creierului mai puternic decât mersul pe jos sau alergarea ușoară. „Am descoperit că 3–5 minute de genuflexiuni, de trei ori pe săptămână, sunt chiar mai eficiente pentru sănătatea creierului decât un jogging alert de 30 de minute, practicat tot de trei ori pe săptămână”, spune el. „Este ca o formă de antrenament pe intervale pentru creier – fără gâfâieli și fără să rămâi fără suflare.”

Ca mare admirator al flotărilor, am fost încântat să aflu că și acestea produc un efect asemănător. „Se pare că această mișcare generală a capului în sus și în jos, împotriva gravitației, este cea care aduce beneficii creierului”, mi-a explicat el. Iar vestea bună pentru cei care iubesc canapeaua este că cercetările profesorului Bailey arată că și persoanele care au făcut foarte puțină mișcare de-a lungul vieții pot beneficia de efectele

genuflexiunilor și flotărilor asupra creierului chiar dacă încep să le practice mai târziu.

Așadar, de ce să nu vezi dacă flotările și genuflexiunile ar putea fi acel *singur lucru* pe care să îl adopți și tu?

Secretul este să începi treptat, pentru a evita accidentările. Dacă ai deja probleme cu spatele, tensiune arterială ridicată sau ești într-o stare fizică fragilă, discută cu medicul tău înainte de a începe.

Pe pagina următoare descriu modul în care se execută aceste exerciții, dar dacă ai orice nelămurire, urmărește un videoclip online. Dacă vei căuta „NHS strength exercises”, vei găsi destul de multe variante. Desigur, poți merge și la o sală de sport, unde cineva îți poate arăta cum să le execuți corect.

Eu și Clare folosim „ridicatul din pat” ca declanșator pentru exercițiile noastre de rezistență, însă este posibil ca tu să preferi să le faci în alte momente ale zilei. Un prieten de-al meu folosește momentul în care pune apa la fiert pentru o ceașcă de ceai drept declanșator pentru câteva genuflexiuni sau flotări, în timp ce o altă prietenă face câteva de fiecare dată când merge la toaletă; după, evident.

Nu te îngrijora dacă activitățile care îți pun mintea la lucru dis-de-dimineață nu sunt pe gustul tău – există multe alte lucruri pe care le poți încerca pentru a-ți începe ziua cu dreptul. De exemplu, un duș rece.

FLOTĂRI

Începe cu cea mai ușoară variantă. Stai în picioare, cu fața la un perete, cu tălpile bine sprijinite pe podea, depărtate la lățimea șoldurilor, și cu brațele întinse înainte, palmele sprijinite de perete la nivelul umerilor. Apoi îndoaie pur și simplu brațele și, menținând spatele și picioarele drepte, lasă partea superioară a corpului să se apropie de perete. După aceea, împinge-te înapoi folosindu-ți brațele.

Poți progresa apoi la flotări executate cu sprijin pe spătarul unui scaun sau pe blatul de bucătărie, după care poți trece la podea pentru ceea ce este numit uneori „semi-flotare”. În această variantă, cu brațele întinse și palmele poziționate direct sub umeri, execuți aceeași mișcare de împingere, dar sprijinindu-te pe genunchi. Încearcă flotările complete – menținând corpul perfect drept și abdomenul încordat – abia atunci când flotările cu sprijin pe genunchi ți se par ușoare.

GENUFLEXIUNI

Stai cu picioarele depărtate la lățimea umerilor și cu vârfurile orientate înainte. Coboară încet șezutul ca și cum ai urma să te așezi pe un scaun aflat în spatele tău, menținând abdomenul încordat și spatele drept. Apoi încordează mușchii fesieri și ridică-te din nou în poziție verticală.

La început, poți să te sprijini cu o mână de blatul de bucătărie sau de spătarul unui scaun pentru a-ți păstra echilibrul. Pe măsură ce devii mai flexibil, încearcă să cobori din ce în ce mai jos în genuflexiune.

LBRIS

We know
books

un
singur
lucru

DIMINEAȚA DEVREME

duș
rece

CUM SĂ PROCEDEZI

După dușul obișnuit cu apă caldă, lasă apa să curgă cât mai rece și respiră lent și regulat timp de 10 până la 60 de secunde

Trebuie să recunosc că, atunci când mi-a fost propus pentru prima dată acest obicei, am fost destul de îngrozit. Dar dacă mai puțin de un minut de disconfort pe zi chiar te poate ajuta să combați stresul și să-ți întărești sistemul imunitar, merită măcar să încerci, nu?

În loc să mă arunc direct într-o baie rece, încep cu un duș cald, mă spăl și apoi opresc apa caldă. Prima dată când am făcut asta a fost un adevărat șoc. Am scos câteva țipete care probabil s-au auzit în tot cartierul și, în mai puțin de zece secunde, eram deja afară. Cu timpul, însă, am început să mă obișnuiesc. Astăzi nu mai hiperventilez chiar atât de mult și nu mai țopăi de pe un picior pe altul, iar acum rezist un minut întreg, chiar și iarna. Totuși, încă nu sunt la fel de calm și stăpân pe mine ca și Clare, care pare perfect împăcată să stea liniștită și senină în timp ce apa înghețată i se prelinge pe cap. Unul dintre fiii mei, Daniel, care a devenit un discipol al lui Wim Hof, „Omul de Gheață”, după ce l-a descoperit pe YouTube, nu doar că adoră să facă în fiecare dimineață un duș rece, ci înoată în Tamisa chiar și în ziua de Crăciun.

Pe lângă dușurile reci, înotul în apă rece devine din ce în ce mai popular, datorită afirmațiilor potrivit cărora îți poate îmbunătăți starea de spirit, reduce stresul, îți poate îmbunătăți sănătatea cardiovasculară și întări sistemul imunitar. Așadar, ce se întâmplă de fapt?

Ei bine, prima dată când intri în mare iarna sau faci un duș cu apă foarte rece, organismul va declanșa, deloc surprinzător, un răspuns de stres. Vei începe să hiperventilezi, ritmul cardiac va crește brusc, iar corpul va fi inundat de adrenalină. Șocul produs de apa rece îți împinge sistemul circulator să funcționeze la capacitate maximă.

Dar dacă perseverezi, corpul tău se va obișnui treptat.

Cercetările au arătat că, după doar șase băi în apă rece, reacția noastră la stres se reduce la jumătate: pulsul nu mai crește atât de mult și nu ne mai simțim la fel de copleșiți de panică.

Ideea este că expunerea repetată la stresul moderat provocat de apa rece te va ajuta să faci față mai bine și altor factori de stres.

Deși mare parte din cercetări se află încă într-o fază incipientă, Mike Tipton, profesor de fiziologie umană și aplicată în cadrul Laboratorului pentru Medii Extreme al Universității din Portsmouth, consideră că această adaptare încrucișată ar putea explica o parte dintre beneficiile băii în apă rece. El a demonstrat, de exemplu, că expunerea oamenilor la stresul provocat de dușurile reci îi ajută să suporte mai bine altitudinile mari și crede că acest mecanism de adaptare ar putea explica și de ce persoanele care practică regulat înotul în apă rece spun adesea că această activitate le îmbunătățește sănătatea mintală.

„Dovezile anecdotice”, mi-a spus el, „reprezintă cea mai slabă formă de dovadă, însă știm că există literalmente mii de oameni care îți vor spune că intrarea în apă rece le-a schimbat starea de spirit și le-a ridicat moralul. Am realizat un studiu de caz asupra unei persoane care suferea de depresie postnatală. Ea a urmat un program de adaptare la frig, care includea băi în apă rece. A trecut de la o stare de profundă nefericire la a spune că este mai fericită decât fusese de ani de zile.

Un an mai târziu încă practică înotul în ape deschise, aproape că nu mai ia medicamente și nu mai suferă de depresie.” Acest studiu de caz a fost publicat în *British Medical Journal*.

Învățarea modului de a face față stresului provocat de baie în apă rece ar putea explica și de ce dușurile reci te pot ajuta să lupți împotriva infecțiilor. Într-un studiu amplu desfășurat în Țările de Jos, în timpul lunilor de iarnă, 3.018 voluntari cu vârste cuprinse între 18 și 65 de ani, fără experiență anterioară cu dușurile reci regulate, au fost repartizați aleatoriu fie în grupul celor care făceau dușuri reci, fie în grupul celor care făceau dușuri calde, în fiecare dimineață, timp de o lună. Studiul a arătat că persoanele care au făcut dușuri reci și-au luat cu 30% mai puține zile de concediu medical decât cele din grupul de control, care au făcut dușuri calde.

În sfârșit, expunerea la apă rece pare să aibă și un efect antiinflamator, lucru important dacă ne gândim că multe dintre afecțiunile moderne cu care ne confruntăm – boala Alzheimer, diabetul de tip 2, bolile cardiovasculare și depresia – își au originea în inflamația cronică.

Așadar, dacă te tentează să faci din expunerea la apă rece acel *singur lucru* pe care să îl încerci, cum ar trebui să procedezi? În primul rând, este o idee bună să îți obișnuiești treptat organismul cu expunerea la frig, începând cu dușuri reci scurte. Eu recomand să începi cu un duș cald urmat de zece secunde de apă rece și apoi să mărești progresiv durata expunerii.

Din fericire, nu trebuie să petreci foarte mult timp sub apa rece pentru a obține beneficii (de fapt, dacă stai prea mult, efectele pot deveni contraproductive). Profesorul Tipton mi-a explicat că cel mai important lucru este să rămâi suficient de mult încât să îți recaptezi controlul asupra respirației. În studiul olandez nu

s-a observat niciun beneficiu special pentru expunerile mai lungi de un minut.

Dacă intenționezi să treci de la dușurile reci la înotul în apă rece, încearcă să faci acest lucru împreună cu un prieten sau alătură-te unui club (există o mulțime). Și consultă medicul de familie dacă ai afecțiuni preexistente, deoarece expunerea la frig poate fi, într-adevăr, o sabie cu două tăișuri.