

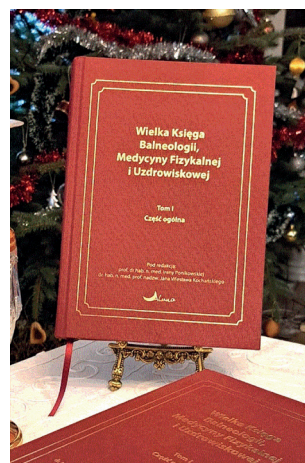
## Słowo od Autorki

Znane jest powiedzenie: *Nigdy nie należy mówić nigdy*. Dodam – nigdy nie należy traktować danego zdarzenia jako ostatnie. Ja, po opublikowaniu w 2018 roku *Wielkiej Księgi Balneologii, Medycyny Fizykalnej i Uzdrawiskowej*, powiedziałam sobie: to jest ostatnie moje dzieło! Jest ono podsumowaniem mojej długoletniej działalności naukowej i leczniczej.

Postanowiłam jednak napisać książkę na temat długowieczności i przybliżyć Czytelnikom zdrowotne metody stylu życia, które warunkują nie tylko długość życia, ale dobrą jego jakość, pozwalając zachować sprawność fizyczną i mentalną. Liczę na szerokie grono aktywnych i zainteresowanych odbiorców w wieku przedemerytalnym i emerytalnym.

*Długowieczność to długość życia człowieka znacznie przewyższająca przeciętną w danym kraju*. Według tej definicji kobietę żyjącą w Polsce określimy jako długowieczną, gdy osiągnie wiek powyżej 82 lat; w przypadku mężczyzn to wiek powyżej 74 lat. Wg WHO za długowieczność uważa się wiek 90 lat, niezależnie od płci i pochodzenia. Wiek, w którym osiąga się długowieczność nie jest więc dokładnie określony.

Jak osiągnąć taki wiek i zakwalifikować się do jednej z definicji osób długowiecznych? Czy jest to możliwe i czy sami możemy mieć na to wpływ? W dużej mierze stylem swojego życia sami wpływamy na jego długość i jakość. Do osiągnięcia tego celu potrzebna jest wiedza, motywacja – po prostu trzeba bardzo chcieć i zaangażować się. Pragnę podzielić się z Państwem wiedzą nabytą przez wiele lat pracy, a także własnymi doświadczeniami w walce ze starością. Miałam rodziców długowiecznych, opiekowałam się nimi do końca ich życia i obserwowałam, jak stopniowo rozwijał się proces starzenia, ograniczenie wydolności i sprawności.



Fot. I.

Okładka *Wielkiej Księgi Balneologii, Medycyny Fizykalnej i Uzdrawiskowej*

Podjmując pracę nad książką, miałam dwa cele. Pierwszym, najważniejszym celem było przekazanie młodszej generacji swojej wiedzy i własnych, praktycznych doświadczeń na temat możliwości spowolnienia procesu starzenia, wydłużenia życia – osiągnięcia długowieczności oraz zachowania przy tym sprawności fizycznej i psychicznej. Drugim celem było zmobilizowanie się do systematycznego, własnego treningu intelektualnego – zamiast poprzestawiania np. na rozwiązywaniu krzyżówek.

Pozycja ta jest przeznaczona dla każdego człowieka w wieku podeszłym i blisko tej granicy. Nie ma charakteru ściśle naukowego, raczej można określić ją jako opracowanie popularno-naukowe. Starłam się tę trudną wiedzę przekazać prosto i zrozumiale dla każdego, co wbrew pozorom nie jest takie łatwe. Kilka rozdziałów, w tym problematyka genetyki i immunologii, może okazać się dla przeciętnego czytelnika dość trudnymi. Nie chciałabym jednak rezygnować z tych skomplikowanych, ale bardzo ważnych zagadnień, mając nadzieję, że po lekturze wcześniejszych treści staną się one zrozumiałe i przystępne. Ta nadzieja jest tym silniejsza, że współczesny człowiek jest dużo lepiej wyedukowany medycznie niż poprzednie pokolenia - głównie dzięki upowszechnieniu się Internetu i AI (Sztucznej Inteligencji).

Czytelnicy I wydania tej książki często podkreślali, że jej treść jest jasna i zrozumiała, i że trudności w przyswojeniu poruszonych zagadnień pojawiały się tylko w I. i II. rozdziale. Proszę jednak nie rezygnować z lektury. Trudniejsze teksty będą w tym celu częściowo powtarzane w innych rozdziałach.

W pierwszym rozdziale pokrótce zostały omówione procesy starzenia zachodzące w różnych narządach i układach fizjologicznych człowieka. W drugim rozdziale przedstawiłam najnowszą wiedzę z zakresu nie do końca poznanych mechanizmów, przyczyn i czynników prowadzących do procesu starzenia się człowieka. Te dwa rozdziały stanowią wprowadzenie do rozdziału trzeciego, najważniejszego, w którym opisuję metody udowodnione naukowo, prowadzące do spowolnienia starzenia i wpływające na utrzymanie dobrej jakości życia aż do śmierci. Metody te są proste i możliwe do zastosowania dla każdego.

W kolejnym rozdziale, czwartym, omawiam problematykę ageizmu – dyskryminacji ze względu na wiek. Okazuje się że jest to zjawisko powszechne, chociaż nie zawsze rozpoznawane przez seniorów.

W rozdziale piątym postanowiłam napisać krótko o roli lecznictwa uzdrowskiego w leczeniu chorób związanych z wiekiem. Poruszenie tej tematyki jest zasadne, ponieważ większość pacjentów leczonych w uzdrowiskach to seniorzy. Poza tym, stosowane w uzdrowiskach metody lecznicze odpowiednio dobrane w programy lecznicze mają wpływ na spowolnienie starzenia.

W następnym rozdziale, szóstym, opisuję wybrane metody diagnostyczne oceniające występowanie i stopień zaawansowania zaburzeń czynnościowych w procesie starzenia. Można będzie wybrać sobie jakieś testy i sprawdzić swo-

ją sprawność fizyczną i umysłową. W końcu napiszę też o sobie, o swoim życiu i sposobach radzenia sobie ze starością. Należę bowiem do grupy *old seniors*, więc na własnym przykładzie dużo wiem o bolączkach i problemach dotyczących osoby w wieku podeszłym.

Następnie przedstawiłam swoje CV, co ma stanowić zawarcie znajomości z Czytelnikami. Na zakończenie podaję literaturę, z której korzystałam.

Moim niespełnionym marzeniem było stworzenie ośrodka na najwyższym możliwie poziomie dla aktywnych osób w wieku podeszłym, które mają duże szanse na osiągnięcie długowieczności. Tak zorganizowany ośrodek powinien zapewnić takie warunki, aby każdy uczestnik czerpał radość z pracy nad sobą, był sprawny fizycznie i intelektualnie, sam o sobie decydował. By z całym przekonaniem mógł powiedzieć, że jest to najpiękniejszy i najlepszy okres w jego życiu.

O recenzję książki poprosiłam dwie Osoby z różnych środowisk. Jedną z nich jest prof. Roman Ossowski – wybitny psycholog znany w całej Polsce, aktualnie w wieku senioralnym. Drugim Recenzentem został prof. Leoold Kruszka, inżynier, nauczyciel akademicki, budowlaniec niemający nic wspólnego z medycyną. Pan Profesor jest człowiekiem w wieku wczesnoemerytalnym, jeszcze pracującym dydaktycznie. Jak sądzę, Pan Profesor może być przedstawicielem osób zainteresowanych podjętą przeze mnie tematyką.

