

Ir jāuzņemas atbildība par savu veselību

Dzīvespriecīga, enerģiska, tieša un atklāta ar lielu vēlmi mācīties un nodot pieredzi tālāk – tāda šķiet novadniece **Eva DAMBĪTE**. Viņa skaidri apzinās, ka veselība ir visdārgākā manta, bet to nevar nopirkt, tā jāiegūst, ieguldot zināmas pūles. Pie šīs atziņas Evu aizvedusi gan sāpīga personīgā pieredze, gan uzkrātās zināšanas un tikšanās ar viediem cilvēkiem. Viņa aizvien cenšas stiprināt savu veselību, kā arī palīdz to darīt citiem. Eva strādā ar cilvēkiem, kuriem ir muguras vai citas traumu un dzīvesveida radītas problēmas, veic sistēmisko masāžu un vada dabisko kustību atjaunošanas vingrošanu. Tāpat sarunbiedre dalās ar padomu un cenšas iedvesmot cilvēkus pārmaiņām sociālajā medijā *Facebook*, gan savā profilā, gan domubiedru grupiņā.

Eva uzaugusi Kuivižos, absolvējusi Salacgrīva vidusskolu. Pēc tam viņa devās uz Rīgu studēt, bet ātri saprata, ka biznesa menedžments nav īstais virziens. Tad, kā jaunībā mēdz būt, gadījās nelaimīga mīlestība, kurai sekoja lēmums dzīvē kaut ko mainīt. Eva devās uz Zviedriju strādāt par auklīti *Au Pair* programmā. Zviedrijā izveidojās attiecības, kuru dēļ jaunā sievietē tur aizkavējās deviņus gadus. Ārzesmes sniedza daudz vērtīgu mācībstundu. Eva pat iesaistījās vietējā politikā, bet, atgriezusies Latvijā, jutās kā baltais zvīrbulis. Tobrīd – 2004. gadā – te valdīja pārmaiņu gaisotne, bet viņa jau bija pieradusi pie citādas lietu kārtības. Pēc atgriešanās Eva gribēja mācīties. Viņa sāka publisko tiesību studijas Policijas akadēmijā, bet pasaulē nāca bērnīšs, un visu, ko gribētu darīt, apvienot neizdevās. Liels satricinājums bija ģimenes izjukšana. – *Krahs pilnīgai!* – situāciju raksturo pati. Bija gan lieli pārdzīvojumi, gan milzīgs stress un radās veselības problēmas.

– *Ceļoties no gultas, nogāzos gar zemi*, – atceras sarunbiedre. Naudas diska trūces operācijai tolaik nebija, bet paveicās nonākt kādā nometnē un *beloyar* vingrošanas treneru kursos. Iegūtās zināšanas par metodi viņa lika lietā, lai palīdzētu sev un citiem, kuri pievienojās Evai nodarbībās biedrības *Limbažu Filcs* telpās. – *Tad sākās mans garīgās un fiziskās atveseļošanās ceļš. Aizmetiņi tam gan radās, jau dzīvojot Zviedrijā, jo man bija laime satikt cilvēkus, kuri ievirzīja tajā, ko šobrīd daru*, – spriež sarunbiedre. Rezultātā Eva pašas spēkiem piecēla sevi kājās. Veselības uzlabošanai kļūstot par profesionālo izvēli, tika sāktas studijas Rīgas Stradiņa universitātē (RSU), lai apgūtu fizioterapiju. Apmeklēti arī kursi, semināri un citādi apgūti viss, ko Eva uzskatīja par nepieciešamu, lai palīdzētu sev un citiem. Rezultātā radījusi savu autormetodi gan attiecībā uz masēšanu, gan vingrošanu, kurā apvienots uzzinātais un gūtā pieredze.

RSU Eva nepabeidza, jo nespēja uzrakstīt bakalaura darbu – organismam bija smaga reakcija uz vakcīnu pret ērcu encefalītu. Eva vēl nebija pilnībā atguvusies no saslimšanas, kad sākās kovidlaiks. Pēc piedzīvotā viņa vēl vienai vakcīnai nebija gatava.

Kļūdas fiziskās nodarbībās var maksāt dārgi

Kad kovidēra noslēdzās, būtu bijis vienkārši pielikt punktu studijām, jo programma bija apgūta, prakse izieta un tās eksāmens nokārtots. Tomēr Eva pārsteidza apkārtējos, izvēloties RSU programmu *Veselības sporta speciālists*. – *Šobrīd vēlos nevis cīnīties ar sekām, bet ar cēloņiem. Gadu nomācījos un sapratu, ka šīs zināšanas ir gabaliņš, kura pietrūka, lai saliktu kopā visu apgūto*, – skaidro sarunbiedre. Viņa vēlas palīdzēt cilvēkiem nenonākt tur, kur pati kādreiz bijusi. Attiecībā uz to, kā šo mērķi sasniegt, viņai ir savs redzējums.

Eva vēlētos, lai būtu ciešāka sadarbība starp sporta treneriem, fizioterapeitiem un citiem, piemēram, uztura speciālistiem, kuri var palīdzēt cilvēkam uzturēt veselību. – *Visbiežāk katrs strādā pats par sevi*, – spriež sarunbiedre. Viņai gadījies palīdzēt cilvēkam, kuram sporta zāles apmeklējums pasliktināja situāciju. – *Man*

Eva Dambīte uzskata, ka labas veselības pamatā ir kustība un pārdomāts uzturs. Arī galvā jābūt kārtībai

ir arī gados jauni klienti ar diska trūcēm un citām problēmām. Ja cilvēks aiziet ar savu šķībo muguru uz sporta zāli, trenējot muskuļus, asimetrija pastiprinās un problēma saasinās. Reizēm sociālajos medijos cilvēkiem dod padomus, kas var novest galējībās. Arī no tā jāuzmanās.

Runājot par veselību un darbojoties tās uzlabošanā, Evas galvenā atziņa ir: – *Jādzīvo tā, lai viss būtu kārtībā galvā, ķermenī un uzturā. Tikko nav harmonijas un vienā no šī trīsstūra malām kaut kā pietrūkst, veselība sāk brukt.* Vienkāršāk sakot, jākustas, pareizi jāēd un jārūpējas arī par garīgo labbūtību. Pati piedzīvojusi visas šausmas, ko vien var iedomāties, ja cilvēks ir slims un bezspēcīgs. – *Ļoti labi zinu, kā ir, kad savu mazo bērnu nevari paņemt rokās*, – viņa min tikai vienu piemēru. Pēdējais izaicinājums bija celgala trauma. – *Kāpēc to stāstu? Tāpēc, ka caur manu ķermeni gājis daudz no tā, ar ko cilvēki nāk pie manis. Vēlos parādīt, ka ar katru sīkumu nav jāskrien pie dokteriem. Vispirms jāizglītojas, jāsaprot savs ķermenis un jāizdara viss iespējama, ko vari pats.* Vienlaikus sarunbiedre nemudina cilvēkus neapmeklēt ārstus. Ir reizes, kad bez tā neiztikt!

– *Galvenais – uzņemties atbildību par savu veselību. Pašam jāceļ sevi augšā no dīvāna*, – uzskata Eva un atgādina, ka ne mazāk svarīgi ir meklēt palīdzību pie kompetenta speciālista. Tas var būt treneris, fizioterapeits, uztura konsultants vai speciālists, kurš ieteiks, kāds uztura bagātinātājs ir nepieciešams. – *Atslēgas vārds ir “pareizi”!* – uzsver topošā veselības sporta speciāliste. Iesākt fiziskās nodarbības vajadzētu trenera uzraudzībā. Viņas pieredze liecina, ka pašdarbība ir īpaši bīstama, ja runa par augstas intensitātes nodarbībām vai gana specifiskiem vingrojumiem. – *Cilvēki tos saskatās internetā, satrenējas un pēc tam atnāk pie manis ar vārdiem: “Sāp, nezinu, kas ar mani notiek”. Skatos, ļoti labs vingrinājums. Bet jautājums ir, kā tas izpildīts.*

Brīnumi nenotiek – ir jāizglītojas un jādara

Sākot strādāt ar klientu, vienu gan viņa pasaka tieši – arī pašam būs jādarbojas, jāseko viņas rekomendācijām. Brīnumus nevienam nesola. – *Klientiem un pacientiem saku, kā ir, lai gan tas cilvēkiem ne vienmēr patīk*, – viņa atzīst. Diez vai būs pareizi kādu atstāt ilūzijās par viņa veselības stāvokli un to, kas jādara tā uzlabošanai.

– *Ir teiciens “veselība ir visdārgākā manta, ko par naudu nenopirksi”.* Var nopirkt par naudu, lai gan līdz zināmai robežai, – secinājusi sarunbiedre. Tas, ka veselībā jāiegulda nauda un laiks, gan ir

neizbēgami. Cilvēki mēdz aizbaidināties, ka viņiem nav ne viena, ne otra, bet, kad rodas nopietna problēma, tie pēkšņi atrodas. Lai gan ir ļaudis, kuri pierod un sadzīvo gan ar sāpēm, gan gremošanas un reproduktīvās veselības problēmām. Šajā ziņā Evu īpaši satrauc un reizēm pat pārsteidz vīrieši. Ir satikti tādi, kuri jau 50 gadu vecumā visam atmet ar roku, jo ko tad vairs, mūžs nodzīvots... Viņiem vajadzētu būt enerģijas pilniem un spējīgiem ar pilnu krūti baudīt dzīvi.

Jārēķinās, ka pēc 40 gadu vecuma ļoti nopietni jādomā, kā vēlies pavadīt nākamā dzīves cēlienu. Cilvēka dzīvi fizioloģiski var sadalīt trīs posmos: – *Aptuveni līdz 25 gadiem mēs iegūstam un uzkrājam resursu, ar ko dzīvosim tālāk. No 25 līdz 40 ir periods, kurā varam dzīvot uz uzkrātā rēķina. Šajā laikā cilvēki cītīgi iegulda savas veselības destrūkcijā – ēd un dzer, kas pagādās, neguļ, streso. Resurss tiek aktīvi noārdīts, ja vien nepraktizējam veselīgu dzīvesveidu. Pēc 40 var ļoti skaidri redzēt, kā cilvēks ir dzīvojis.* Tomēr tas nenozīmē, ka ir par vēlu kaut ko labot un mainīt.

Nevajadzētu aizmirst par to, kādā laikā mēs dzīvojam. Pieaugušie ļoti cieš no hroniska stresa, kas izraisa destruktīvus procesus organismā. – *To var regulēt ar uzturu, kustībām, meditācijām, bet cilvēkam nav laika vai pietrūkst zināšanu. Iekšējie pārmetumi rada papildu stresu, ko dāmas mazīna ar kūciņām, kungi ar alutiņu*, – situāciju apraksta sarunbiedre. Cilvēks nokļūst apburtajā lokā, nevarēdams uzlabot veselību, jo jūtas slikti, un rezultātā nonāk vēl dziļākā bedrē.

Jau maziem bērniem ir problēmas, kas bieži saistītas, piemēram, ar laiku, kas tiek pavadīts, sēžot telefonā. – *Tagad ir konkrēta diagnoze – saziņas kakls*, – norāda Eva. – *Mums, pieaugušajiem, ir daudz maz nostiprināta muskulatūra. Bet ja trauksls ķermenītis sēž, noliecies pār tālruni...* Viņaprāt, būtu ļoti svarīgi skolā jauniešiem iedot arī tās zināšanas, kas nepieciešamas, lai veselīgi nodzīvotu mūžu. Par to jāstāsta arī vecākiem. – *Tas, kurš mājās stāv pie plīts, ir atbildīgs par ģimenes veselību*, – uzsver Eva. Studijas RSU paredz arī iedziļināšanos dažādos pētījumu datos. – *Mani pārsteidz, ka mums ir vislielākais procentuālais sieviešu daudzums ar lieko svaru Eiropā. Likās, ka esam diezgan slaida tauta*, – atklāj sarunbiedre.

Attiecībā uz to, kas varētu veidot veselīga dzīvesveida pamatu, viņas ieteikums būtu reizi nedēļā vingrot, lai veicinātu lokanību (stiepšanās, joga u.tml.). Vismaz divas, labāk trīs reizes nedēļā būtu ideāli spēka treniņiem. Nepieciešams arī kardiotreningi – kāda nodarbība, kuras laikā sirsniņa iepukstas straujāk. Piemēram, piecas,

sešas reizes nedēļā uz 40–60 minūtēm iziet raitā pastaigā. Runājot par ēšanu – būtu labi, ja cilvēki ievērotu sabalansētā šķīvja principu. Tas nozīmē, ka pusi no tā aizņem zaļumi un dārzeņi. Vienu ceturtdaļu veido ogļhidrāti, otru ceturtdaļu – produkti, kas ir olbaltumvielu avots. Tauciņiem arī jābūt, bet izvairīties vajadzētu no pārmērīgas cukura lietošanas. Eva no tā šobrīd atturas. Bez šaubām organismam par labu nenāk dažādi konservanti, garšas pastiprinātāji un citas vielas, ko pievieno pārtikai. Nevajadzētu aizmirst arī par garīgo veselību, ko var uzlabot, piemēram, meditējot.

Gribas mācīt un iedvesmot

Ikvienam ir iespēja pasekot topošās treneres aktivitātēm viņas profilā sociālajā medijā *Facebook*. Tur Eva publicē uzmundrinošus video, rādot, kā vingro, skrien un staigā. – *Nevaru teikt, ka man ļoti patīk to darīt. Reizēm pazūdu no sociālajiem medijiem uz vairākām nedēļām*, – viņa atzīst. Tad kāds cilvēks atraksta ziņu vai, satiekoties uz ielas, pasaka: – *Eva, tas ir ļoti forši, es tev sekoju!* Eva atzīst, ka darbojas ar misijas atziņu: – *Ja kaut viens cilvēks no manis teiktā, arī no šīs intervijas, kaut ko paņems sev un sāks darīt, tas jau būs labi.* No publicitātes nevar izvairīties, jo viņas profesijā sevi jāreklamē, lai cilvēki uzzinātu, ka viņa piedāvā padomu, palīdzību un periodiski kādu nodarbību.

Arī pašai Evai veselīgais dzīvesveids nenāk tik viegli, kā varbūt no malas izskatās. Ar kustēšanos ir vieglāk, jo viņa allaž bijusi sportiska, bet uzturā ievērot disciplīnu ir sarežģītāk. Šobrīd gan viņai ir motivējoša *pātdziņa* – studiju dēļ jāizpilda fiziskais normatīvs. Šķiet, ka no tādām prasībām varētu nobīties! – *Arī es nobijos, bet līdz brīdim, kad salīdzināju, kādi bija mani testu rezultāti, stājoties universitātē, un kādi tie ir tagad! Krietni labāks rezultāts, turklāt nemaz ne pie tik lielas piepūles*, – atbild sarunbiedre.

Šobrīd viņa, darot pati, pārbauda metodes, ar kurām vēlētos palīdzēt vienaudžiem sievietēm, kurām ir līdzīga situācija un apstākļi. Piemēram, par sevi sāk atgādināt jaunībā gūtās traumas, rodas sāpes, veicot noteiktas kustības, jūtamas dabiskas izmaiņas organismā vai vienkārši trūkst ticības, ka var kaut ko mainīt. To apzinoties, Eva šobrīd strādā pie specifiskas programmas. Pētījumi liecina, ka sievietēm pēc 40 ir īpaši vajadzīgas nodarbības, kurās tiek stiprināta un palielināta muskuļu masa. – *Muskuļu kvalitāte ir ļoti svarīga daudzus procesus – tā atbild gan par asins cirkulāciju, gan hormonālo līdzsvaru, stabilitāti un tā tālāk*, – skaidro Eva. Šo aspektu viņa īpaši piemin, jo ilgu laiku pati bijusi skeptiska attiecībā uz svaru cīlašanu.

Sarunas laikā rodas sajūta, ka dzīvē ir laiks, kurā veselības jautājumā var daudz mainīt un ietekmēt, bet var pienākt moments, kad jālec pēdējā vagonā, ja nevēlies vecumdienās būt diezgan nespējīgs. – *Ir tā saucamais neatgriezeniskais punkts. Vienā galā ir 100% veselība, otrā nāve. Starp tiem kaut kāds robežpunkts, pirms kura tu pats vēl tiec galā, bet...* Kad to pārkāp, tad tu esi tikai un vienīgi dakteru un likteņa varā. Šo punktu var attālināt, bet pašam jāgrib uzzināt un darīt, kā arī atrast palīdzību, ja tā nepieciešama.

Linda TAURĪNA

P.S. Veselīgu dzīvesveidu var sākt ar rītarosmi. Meklē video, kurā vingrojumus rāda Eva Dambīte, *Ausekļa* tīmekļvietnē un sociālo mediju profilos!

Projektu finansē Mediju atbalsta fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.

MAF
Mediju atbalsta fonds

Par publikācijas saturu atbild projekta «Personības spēks» īstenotāja – SIA «Izdevniecība Auseklis».

Projekta Nr. 2025.LV/RMA/1.6.1/018