

VITALNI PO PETDESETEM

mag. Will Harlow,
fizioterapevt in manualni terapevt,
ustvarjalec YouTube kanala @HT-Physio

VITALNI PO PETDESETEM

111 naravnih rešitev za povrnitev gibljivosti
in za življenje brez protibolečinskih tablet ter operacij

Prevedel Erik Majaron



PRIMUS
izbrane knjige

Will Harlow

Vitalni po petdesetem

Zbirka InZdravje

NASLOV IZVIRNIKA

Thriving Beyond Fifty (Expanded Edition)

Copyright © 2024 by Will Harlow MSc, MCSP, Cert. MA

Originally published in 2024 by Hay House UK, Ltd. All rights reserved.

Za slovensko izdajo © Založba Primus, d.o.o., Brežice 2025.

Vse pravice pridržane. Nobenega dela te knjige ni dovoljeno reproducirati ali prenašati v kakršni koli obliki ali s kakršnimi koli elektronskimi ali mehanskimi sredstvi, vključno s fotokopiranjem, snemanjem ali s kakršnim koli sistemom shranjevanja in priklica informacij, brez pisnega dovoljenja založnika, razen v primeru kratkih navedkov, vključenih v kritiške članke ali kritike.

PREVEDEL Erik Majaron

LEKTORIRALA Andreja More

UREDILA Barbara Lipovšek

OBLIKOVAL Žiga Valetič

IZDALA IN ZALOŽILA Založba Primus (www.primus.si)

ZA ZALOŽBO Damjan Racman

TISK Digitalni tisk Primus

NAKLADA Tisk na zahtevo

Brežice, 2026

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.71:615.82:616-053.88(035)

HARLOW, Will

Vitalni po petdesetem : 111 naravnih rešitev za povrnitev gibljivosti in življenje brez protibolečinskih tablet ter operacij / Will Harlow ; [prevedel Erik Majaron]. - Brežice : Primus, 2026. - (Zbirka InZdravje)

Prevod dela: Thriving beyond fifty, exp. ed.

ISBN 978-961-7263-48-0

COBISS.SI-ID 280657155

*Knjigo posvečam svojim staršem.
Spodbujali so me k branju in pisanju vse od takrat,
ko sem prvič držal pisalo v rokah.*

*Posvečam jo tudi svojim starim staršem, neizčrpnemu viru navdiha.
Upam, da bosta na teh straneh našla kaj uporabnega zase.*

*Posvečam jo še B., ki me vsestransko podpira –
celo pri mojih jutranjih obredih, ki jih izvajam res zgodaj.*

»Ne dovoli, da bi te staranje spravilo na kolena!

Potem težko vstaneš.«

JOHN WAGNER, STRIPAR

Kazalo vsebine

Seznam vaj	13
Zakaj sem posodobil knjigo <i>Vitalni po petdesetem?</i>	15
Uvod	17
Kako brati to knjigo	19
Pomembne smernice	21

Prvi del: SPOZNAJMO OSNOVE

Najpogostejši izrazi	25
Proces staranja	29
Kaj je gibčnost?	32
Kaj je moč?	35
Kaj je vzdržljivost?	37
Bistveni gibi (devet gibov pri devetdesetih!)	40
»Čarobna formula« za odpravljanje posledic poškodb	53
Moja načela pri zdravljenju telesnih težav	55

Drugi del: GLAVA, VRAT IN RAMENA

Uvod	61
Šest najpomembnejših gibov vratu	62
Štirje najpomembnejši gibi ramenskega sklepa	64
Kako ohraniti zdrava ramena vse življenje	68
Kaj če vaši glavoboli izvirajo iz vratu?	70
Ublažite bolečine in otrdelost vratu z eno samo vajo!	73
Naraven pristop k zdravljenju migren	75
Zakaj za odpravo bolečin v vratu potrebujete več kot le masažo	77

Resnica o telesni drži	79
Znova zaposlite polenjene mišice	82
Moja najljubša vaja za gibljivost zgornjega dela trupa	84
Majcene vratne mišice, ki lahko preprečijo artritis	86
Ublažite posledice dolgotrajnega sedenja	88
Rešitev za zamrznjeno ramo	90
Odmrznite zamrznjeno ramo	92
Najpomembnejše ramenske mišice, za katere sploh niste vedeli, da jih imate	94
Razumevanje in obravnava boleče rame	97
Kako sprostiti utesnjen živec	99
Vsa resnica o nihajni poškodbi vratu	103
Nenavaden primer otrdelih ramen	106

Tretji del: ZAPESTJA, KOMOLCI IN DLANI

Uvod	111
Odpravljanje sindroma karpalnega kanala	112
Resnica o teniškem komolcu	115
Resnica o golfističnem komolcu	118
Ohranite močan prijem!	121
Pozdravite artritичne palce	123
Preprečevanje ponavljajočih se obremenitvenih poškodb	127

Četrti del: BOLEČINE V HRBTU IN IŠIAS

Uvod	131
Resnica o bolečinah v hrbtu	132
Vaš vodnik za pravilno držo spodnjega dela hrbta	136
Bolečine v nogi lahko izvirajo iz hrbta	142
Vse, kar morate vedeti o zdrsu medvretenčnih ploščic	146
Trajno olajšanje pri spinalni stenozi	151
Izmuzljiv sindrom piriformne mišice	154
Moja metoda raztezanja za ublažitev išiasne bolečine	157

Kako sedenje vpliva na hrbet	160
Obvladajte svoje jedro	162
Lajšanje bolečin v hrbtu z vajo 'mirujoč hrbet'	164
Stopala lahko povzročajo bolečine v hrbtu	166
Zlato pravilo pri bolečinah v hrbtu	170
Najpomembnejše mišice, ki podpirajo hrbet	173
Ublažite išias z »razgibavanjem« živca	177
Kdaj so bolečine v hrbtu urgentno stanje?	179
Lajšanje bolečin v hrbtu z dihanjem	181
Majhna mišica, odgovorna za marsikatero težavo s hrbtom	183
Enostaven trik za lajšanje bolečin v mečni mišici pri išiasu	187

Peti del: KOLKI IN KOLENA

Uvod	191
Povrnite si gibljivost kolen	192
Povrnite si gibljivost kolkov	194
Kolki lahko povzročajo bolečine v kolenih	196
Resnica o pokanju v kolenih	199
Bolečine v pogačici – kaj se dogaja v ozadju?	201
Ali se vaši kolki zasukajo?	205
Imate težave pri hoji? Opazujte medenico!	208
Brez pomoči rok! Ključ do ohranjanja moči in ravnotežja po petdesetem	210
Resnica o artritisu kolena	215
Resnica o artritisu kolka	219
Najboljša vaja za kolke in kolena	221
Bolečina na zunanji strani kolka? Verjetno ni artritis!	224
Kako si pomagamo, kadar bolečine v kolenu otežujejo hojo	229
Zatikanje v kolku	233
Varujmo meniskus, naravni blažilec	236
Znanilci operacije kolka ali kolena	239
Kako okrepiti kolena in preprečiti »popuščanje«	242
Ublažite bolečine v kolenih s predhodno aktivacijo mišic	244

Šesti del: STOPALA IN GLEŽNJI

Uvod	249
Skriti pomen gibljivosti gležnja	250
Rešite se bolečin v Ahilovi kiti	253
Odpravite ploska stopala in izpopolnite hojo	257
Kako preprečiti ponavljajoče se zvine gležnja	261
Ponovno vzpostavite stik s svojimi stopali	265
S tremi enostavnimi postopki odpravite bolečine v peti, izvirajoče iz plantarne fascije	267
Kdaj uporabljati ortopedske vložke	272
Zategnjene mečne mišice pomenijo težave	275
Kateri čevlji so pravi za vas?	277
Neverjetno učinkovita vaja za boljšo hojo	279

Sedmi del: POSKRBIMO ZA ZDRAVJE CELOTNEGA TELESA

Uvod	283
Zakaj je vnetje problem – in kako ugotovite, ali je navzoče v vašem telesu	284
Izboljšajte delovanje hormonov po petdesetem letu	288
Spopadanje z osteoporozo	292
Vadba proti uporabi po petdesetem letu starosti	295
Okrevanje po zlomu kosti	300
Resnica o glukozaminu	303
Znanost o spanju	305
Pomen zdrave telesne teže	308
Kako shujšati – tudi če ne morete telovaditi	312
Bi kavo ali čaj? Trije dokazano dobrodejni učinki ene in druge pijače	317
Resnica o 10.000 korakih	321
Uporabljajte savno	324
Posegajte po protivnetnih zdravilih? Poskusite z omega-3!	326
Ohlajanje celotnega telesa	329

Kaj jesti in čemu se izogibati	331
Izogibajte se sadnim sokovom	334
Resnica o kolagenskih prehranskih dopolnilih	335
Kako pridobiti mišično maso po petdesetem letu	338
Nadvse koristni namigi za izgubo odvečne telesne maščobe	341
Kako vstati s tal	346
Najnevarnejši gib za starejše od petdeset let	349
12 nasvetov za izboljšanje hoje	352
Izboljšajte prekrvitev nog	357

Osmi del: MOČ UMA

Uvod	363
Vaša nova mantra	366
Naučite se meditirati	369
Stres pospešuje staranje	372
Kaj pravi znanost o vplivih stresa na zdravje	376
Pomagajte si z izjemno močjo dotika	378
Povrnite si spolno življenje bolečinam navkljub	380
Pišite dnevnik za spremljanje napredka	383
Igrajte se igro »In kaj potem?«	385
Ohranite mladosten um	388
Pridobite zdrave navade	391
Sklep	395
Literatura	399
Viri	413
O avtorju	415

Seznam vaj

Prvi del: Bistveni gibi		Nagibanje glave vstran	100
Počep na stol z bremenom	40	Raztezanje medianega živca	101
Dvig kovčka nad glavo	41		
Vzpon po stopnicah z bremenom	43	Tretji del: Zapestja, komolci in dlani	
Vstajanje s tal	44	Raztezanje upogibalke zapestja	114
Kopanje jame	46	Dvigovanje bremena z iztezalko zapestja	117
Osem kilometrov hoje	47	Dvigovanje bremena z upogibalko zapestja	120
Vrtnarski počep	47	Stiskanje gobice	122
Dvigovanje škatle s tal	49	Dotikanje palca s prsti	125
Sekanje drv	50	Iztegovanje palca	126
Drugi del: Glava, vrat in ramena			
Upogib, izteg in zasuk vratu	63	Četrty del: Bolečine v hrbtu in išias	
Upogib, odmik in zasuk rame	65	Raztezanje upogibalke kolka	138
Upogib, odmik in zasuk rame s palico	66, 67	Nagibanje medenice v sedečem položaju	140
Upogib s pomočjo	69	Raztezanje zadnjih stegenskih mišic v sedečem položaju	141
Prosta vesa	69	Kobra	150
Obračanje vratu z brisačo	74	Raztezanje zadnjičnih mišic	150
Raztegovanje elastike	83	Upogibanje ledvenega dela hrbtenice	152
Izteg prsnega dela hrbtenice	84	Sukanje kolen	153
Uvlek brade	87, 100	Prilagojena školjka	156
Sukanje trupa v sedečem položaju	89	Raztezanje zadnjičnih mišic v sedečem položaju	159
Nihanje roke	91	z iztegnjenimi nogami	
Upogib roke ob pomoči druge roke	92		
Sukanje navzven z elastiko	96		
Sukanje navzven z ročko	96		

Raztezanje piriformne mišice	159	Upogibanje kolka	220
Aktiviranje mišic jedra	163	Iztegovanje kolka	220
Mirujoč hrbet	165	Odmikanje kolka	220
Grabljenje brisače z nožnimi prsti	169	Počepi z bremenom pred prsnim košem	222
Upogibanje, iztezanje in sukanje hrbta	170	Školjka z elastičnim trakom	228
Odmikanje kolka z elastiko	171	Raztezanje mečne mišice	232
Školjka	175	Enonožni poklek	234
Odmikanje kolka leže na boku	176	Most	235
Razgibavanje ishiadičnega živca	176	Odmikanje kolka z elastiko v stoječem položaju	246
Preverjanje napenjalke široke stegenske fascije	184	Šesti del: Stopala in gležnji	
Raztegovanje napenjalke široke stegenske fascije	185	Test kolena ob steni	252
Sproščanje napenjalke široke stegenske fascije	186	Razgibavanje gležnja na stolu	252
Mobilizacija mečnice	188	Dve peti gor, eno dol	255
Peti del: Kolki in kolena		Dvigovalje stopalnega loka	260
Razgibavanje kolena v celotnem obsegu giba	193	Zunanje kroženje gležnja z elastiko	264
Upogibanje kolka z rokami	195	Samomasaža stopala	270
Odmikanje pokrčenega kolena	195	Dvigovalje na prste z iztezanjem plantarne fascije	271
Dvigovalje iztegnjene noge	203	Dvigovalje stopala s sprednjo golenično mišico	280
Gib štiriglave stegenske mišice v zmanjšanem obsegu	204	Sedmi del: Poskrbimo za zdravje celotnega telesa	
Obračanje kolka navznoter	206	Kako vstati s tal	346
Obračanje kolka navzven	206	Ekscentrični korak	351
Obračanje kolka leže na hrbtu	207	Aktiviranje črpalke v mečnih mišicah	358
Mačka – krava	209	Dvignjen položaj gležnjev	359
Vaja za ravnotežje s stopali skupaj	211	Dvigovalje pete v sedečem položaju	359
Hoja po vrvi	212		
Stoja na eni nogi	212		
Sedanje in vstajanje	213		

Zakaj sem posodobil knjigo *Vitalni po petdesetem?*

Ko sem napisal knjigo *Vitalni po petdesetem*, si nikakor nisem predstavljal, da bo postala tako vplivna. Prva izdaja je izšla leta 2020 in je postala uspešnica v dveh različnih kategorijah v spletni knjigarni Amazon. V prvih treh letih je bila prodana v več deset tisoč izvodih. Sprva sem jo zasnoval zgolj z željo, da bi se izkazal kot verodostojen pri potencialnih pacientih svoje fizioterapevtske prakse. Toda knjiga *Vitalni po petdesetem* je dosegla bralce po vsem svetu, ne nazadnje zaradi izjemnega povečanja priljubljenosti našega kanala na portalu YouTube (www.youtube.com/@HT-Physio).

Toda z velikim dosegom pride tudi velika odgovornost. Z vsakim tednom sem močneje čutil, da prva izdaja knjige *Vitalni po petdesetem* ni najboljše, kar lahko dam od sebe. Čeprav je bila večinsko pozitivno ocenjena, se mi je zdelo, da v nekaterih poglavjih manjkajo podrobnosti in jasnost glede bistvenih vprašanj. Ob oziranju nazaj vidim, da sem marsikje podal premalo informacij, drugod pa sem svetoval rešitve, ki jih v svoji ordinaciji ne uporabljam več.

Od takrat, ko smo poslali prvo izdajo knjige v tiskarno, se je marsikaj spremenilo. Najprej so tu nova spoznanja o optimalni človeški prehrani; v posodobljeni izdaji sem jim namenil posebno pozornost. Moje razumevanje se je prav tako močno poglobilo. Danes znam svoje izkušnje veliko jasneje strniti v strategije, ki resnično pomagajo pri številnih zdravstvenih težavah. V novo izdajo knjige sem jih poskušal vključiti čim več.

Nekateri bralci so me opozorili, da bi fotografije lahko bile razločnejše. Tudi to sem popravil za knjigo, ki jo držite v rokah. Vse fotografije smo posneli na novo, zdaj so razločne in nazorne.

V knjigi sem poskušal obravnavati skoraj vse težave, pri katerih kot strokovnjak pomagam ljudem. Prav zato je besedilo za trideset odstotkov obsežnejše v primerjavi s prejšnjo izdajo, čeprav sem ga temeljito urejal, da bi bilo čim bolj jedrnato. Dodal sem petindvajset novih poglavij. Nanje sem

posebno ponosen in prepričan sem, da bodo marsikomu v pomoč.

Nekoč sem prebral, da je za pisanje knjige, ki doseže oceno devet od deset, potrebna dvajsetkrat več truda kot za knjigo, ki doseže oceno sedem od deset. Res je treba vložiti nesorazmerno veliko truda, če se namenimo napisati knjigo, ki bo ocenjena z devet od deset, vendar je tudi njen vpliv lahko nesorazmerno večji. Ne morem presoditi, ali je moja knjiga dosegla to raven. Lahko pa samozavestno zatrdim, da so na straneh, ki jih imate pred seboj, zbrani najboljši nasveti, kar jih poznam.

Da bi vas spodbudil na začetku poti, sem pripravil brezplačen priročnik z naslovom *The Top 5 Exercises for Over-50s Who Want to Remain Strong, Mobile & Active* (Pet najboljših vaj za ljudi po petdesetem, ki želijo ostati močni, gibčni in aktivni). To je zemljevid poti do moči, gibčnosti in zdravja, ki bo zahteval le malo vašega truda. Obiščite mojo spletno stran www.ht-physio.co.uk/guide in brezplačno prenesite ta dragoceni priročnik na svojo napravo. Če ste trdno odločeni povečati svojo moč, gibčnost in samostojnost, se lahko pridružite tudi mojemu programu *Lifelong Mobility™*. V tem posebnem članskem prostoru boste našli moje najboljše vadbene rutine in druge posebej ustvarjene vsebine za izboljšanje zdravja, ki jih ne boste našli nikjer drugje. Več o tem lahko izveste na spletnem naslovu www.willharlow.com/lifelong.

Upam, da boste uživali ob branju knjige *Vitalni po petdesetem*. Prosim vas še za uslugo: če vam bo knjiga koristila, jo dajte v roke še komu, če menite, da bi mu lahko pomagala. Hvala, da ste namenili svoj dragoceni čas branju te knjige od prve do zadnje strani. Upam, da vam bom lahko desetkratno povrnil vašo naložbo z dobrodejnimi učinki na zdravje – zdaj in v vseh prihodnjih letih.

Will Harlow

Uvod

Najprej vam čestitam, da ste vzeli to knjigo v roke. Ko boste že med branjem začeli uresničevati napotke, predstavljene v njej, boste naredili pomemben korak k izboljšanju svojega telesnega in tudi duševnega zdravja.

Kot pisec knjige *Vitalni po petdesetem* vam obljubljam, da boste občutili opazne koristi za zdravje že, če boste upoštevali *en sam* predlog ali nasvet, zapisan v njej. Te koristi vam bodo v veliko oporo v prihodnjih desetih, dvajsetih ali tridesetih letih vašega življenja. Čeprav knjiga ni zasnovana za postavljanje diagnoz ali kot edina rešitev za katero koli specifično zdravstveno težavo, vam informacije v njej lahko pomagajo ostati zdravi in zadovoljni ter se izogniti najpogostejšim težavam, ki po mojem opažanju vsakodnevno pestijo ljudi.

Če me še ne poznate, sem lastnik klinike HT Physio in glavni fizioterapevt v njej. Klinika stoji v grofiji Surrey, v Združenem kraljestvu. Ustanovil sem jo z namenom, da bi ljudem, starejšim od petdeset let, pomagal odpraviti boleče težave, se izogniti nepotrebnim operacijam in se vrniti k aktivnemu načinu življenja. Več o mojem delu in kliniki lahko preberete na spletni strani **www.ht-physio.co.uk**.

Knjigo sem napisal za ljudi, ki se zavedajo, da jih po petdesetem letu čaka še *veliko let življenja*. »Petdesetko« si rad predstavljam kot polovico poti. Živeti sto let se mogoče zdi težko uresničljivo, vendar ta cilj postaja vedno lažje dosegljiv. Edina težava je, da številni resda dočakajo visoko starost, vendar so njihova poznejša leta zaznamovana s trpljenjem in z bolečinami. Tako se zadnja desetletja življenja, ki bi lahko bila najlepša, včasih spremenijo v najtežja in najbolj mučna. Menim, da naj bi človek po upokojitvi raziskoval svet in užival v vsakem dnevu, vendar se številni med nami takrat upočasnijo in zaradi slabega zdravja presedijo večino dni.

Po mojem prepričanju življenje z vsakodnevnimi bolečinami ni pravo življenje in nikakor ne bi smelo veljati za nekaj neizogibnega v procesu staranja.

Seveda ne mislim, da je mogoče dočakati starost brez vsakršne bolečine, saj ustroj našega telesa v nekaterih pogledih deluje proti nam. Vendar so številne težave, ki jih vsak dan vidim in pomagam odpravljati, dejansko preprečljive in ozdravljive.

Žalostna resnica je, da marsikdo, ki pride k meni po pomoč, že predolgo trpi telesne bolečine samo zato, ker se je sprijaznil, da tako pač mora biti. Zadovoljen bom že, če se vam bo med branjem knjige okrepilo prepričanje, da je mogoče izboljšati potek vsake dolgotrajne boleče težave, s katero se morda trenutno spodate.

Dodaten cilj knjige je spremeniti uveljavljeno prepričanje o tem, kaj zmore naše telo ob staranju. Samoumevno za nas je, da petindvajsetletnik lahko dvigne kovček nad glavo ali majhnega otroka v naročje. A zakaj sprejemamo kot dejstvo, da to zmore le peščica osemdesetletnikov? Seveda ni mogoče zanikati, da mišice z leti usihajo in izgubljajo moč ter da nekateri sklepi neizogibno pokažejo znake obrabe, vendar te težave same po sebi še ne določajo, ali bomo v starosti sposobni opravljati telesno zahtevne naloge. Po mojem mnenju si lahko prizadevamo ostati čili, zdravi in močni do osemdesetega leta in še naprej. Toda začeti moramo *zdaj*. Vedno več raziskav potrjuje prav to.

V prvem delu knjige bom spregovoril o temeljnih pojmih moči, gibljivosti in staranja ter vam pokazal, kako se lahko postavite po robu »neizogibnemu« procesu starostnega propadanja, ki se pojavlja pri številnih ljudeh – a nikakor ne pri vseh. Vaš izziv naj bo prizadevanje za uvrstitev v majhno skupino ljudi, ki kljubujejo procesu staranja in ostajajo vitalni ter sposobni vseh opravil tudi v poznejših letih, čeprav se včasih zdi, da jim okoliščine niso naklonjene.

Kako brati to knjigo

Če ste mi vsaj malo podobni in torej verjamete, da moramo za svoje zdravje skrbeti, kot da je naše najdragocenejše bogastvo, potem bo knjiga za vas gotovo zanimiva in boste uživali v njej. Zdravje je zelo široka tema, zato sem knjigo *Vitalni po petdesetem* zasnoval tako, da je lepo berljiva in razumljiva od prve do zadnje strani. Razdelil sem jo na več sklopov, telo sem razdelil na posamezne dele, da se boste lažje znašli v zgradbi besedila in boste lahko po želji najprej prebrali sklope, ki se vam zdijo najpomembnejši. Če radi preskakujete od enega do drugega sklopa, vam močno priporočam, da občasno pregledate kazalo vsebine in ga uporabite kot kažipot za branje poglavij, ki vas trenutno zanimajo. Vseeno pa predlagam, da knjigo preberete v celoti, če le imate čas. Morda boste tudi v poglavjih, ki so se vam sprva zdela za vas nepomembna, naleteli na dragocene drobce znanja in nasvetov, ki jih boste lahko uporabili takoj.

V vsakem poglavju sem se potrudil predstaviti vzroke in tudi rešitve za najpogostejše zdravstvene težave, s katerimi se srečujejo ljudje, in so bodisi preprečljive bodisi ozdravljive. Naučili se boste preprečiti in pozdraviti več vrst bolečin v rami. Prebrali boste, da artritis ni nujno neizogiben in da ni vse izgubljeno, če že opazate zgodnje znake bolezni. Izvedeli boste, kako se izogniti padcem – in s tem zmanjšati verjetnost dolgotrajnega bolnišničnega zdravljenja. Predstavil vam bom celo prepričljive dokaze za učinkovitost metod, s katerimi lahko zmanjšate tveganje za pojav demence in depresije. To je še nedavno veljalo za nekaj nemogočega.

Vse predstavljene informacije sem skušal čim bolj podpreti z znanstvenimi dokazi. Če boste želeli dodatno preveriti navedena dejstva, boste pregledali seznam referenc na koncu knjige. Poleg tega sem želel vključiti brezplačen, vendar izjemno dragocen vir informacij za bralce. Več o njem boste izvedeli pozneje. Če pa enostavno ne morete počakati, odprite knjigo na strani 413.

Za vas, dragi bralec, imam dve prošnji. Najprej vas prosim, da pri branju knjige ohranjate odprtega duha. Morda vas bo kaj presenetilo ali pa bo izpodbijalo vaša dosedanja prepričanja. Ne želim, da brez razloga spremenite mnenje ali da slepo verjamete mojim besedam. Želim samo, da pretehtate dokaze in informacije, ki jih predstavljam, ter si potem ustvarite svoje lastno mnenje. In druga prošnja je: če se vam informacije, predstavljene v knjigi, zdijo smiselne, jih s privolitvijo svojega zdravnika začnite udejanjati.

Preden začnete uresničevati kateri koli napotek iz knjige, je zares pomembno, da se posvetujete s svojim zdravnikom. Verjetno se ne pozna osebno, zato vas tu opozarjam, da morate vedno dobiti zdravnikovo privolitve, preden začnete prenašati v prakso nova spoznanja, pridobljena iz knjige. V naslednjem razdelku je jasno zapisano opozorilo. Svetujem vam, da ga usvojite, preden nadaljujete branje.

Vaše zdravje je vaše največje bogastvo. Imate samo eno priložnost za dolgo, zdravo in prijetno življenje. S to knjigo vam želim dati v roke nekaj orodij, s katerimi boste lahko poskrbeli za svoje zdravje.

Pomembne smernice

Na straneh te knjige boste našli informacije, tehnike in vaje (v nadaljevanju imenovane strategije), s katerimi sem pomagal svojim pacientom izboljšati posamezne vidike zdravja in telesne pripravljenosti. Teh strategij ne bi smeli pojmovati kot zdravniške nasvete in nikakor ne smejo nadomestiti individualnega posveta z vašim osebnim zdravnikom ali z drugimi zdravstvenimi strokovnjaki, ki skrbijo za vaše zdravljenje.

Nobene od strategij iz te knjige ne smete začeti izvajati, ne da bi vam prej zdravnik povedal, ali so primerne za vaše okoliščine. Zato se, prosim, pogovorite z njim, preden začnete uresničevati katerega od predlaganih napotkov.

Če se odločite slediti kateri koli strategiji iz te knjige, to počnete na svojo lastno odgovornost. Čeprav sem vložil veliko truda, da bi zagotovil varnost priporočil, nekatere strategije enostavno ne bodo koristile vsakomur. Zato se po svojem občutku in svoji presoji odločite, katere predstavljene strategije so primerne za vas. Nobena strategija v tej knjigi ne bo ustrezala vsem.

Spemembe življenjskih navad, povezanih z zdravjem ali telesno vadbo, prinašajo tveganja. Med drugim se vam stanje lahko poslabša, lahko se poškodujete ali pa ne dosežete želenih rezultatov. Zato skupaj s svojim zdravnikom dobro pretehtajte prednosti in slabosti vsake strategije, preden jo začnete izvajati.

Prosim, upoštevajte, da nobena metoda ni stoddostno uspešna pri vseh. Ne morem vam zagotoviti uspeha, če se odločite slediti navodilom iz te knjige. Prav tako se ob branju te knjige med piscem in bralcem ne vzpostavi odnos, kakršen nastane med terapevtom in pacientom. To je mogoče samo takrat, ko so nasveti prilagojeni posamezniku, česar pa ta knjiga nikakor ne omogoča. Nikoli ne prezrite navodil svojega zdravnika ali zdravstvenega delavca glede česar koli, kar boste prebrali na teh straneh. Z informacijami iz knjige ne nadomeščajte diagnosticiranja ali zdravljenja katere koli zdravstvene težave.