

# NAUJIIENLAIŠKIS

BIRŽELIS NR. 99

Sveiki sulaukę birželio,

Vasara – metas, kai daugiau laiko praleidžiame gryname ore, rūpinamės savo savijauta ir ieškome balanso tarp aktyvaus poilsio bei sveikatos stiprinimo. Šio mėnesio naujienlaiškyje apžvelgsime Klaipėdoje vykusią sveikatos mugę, skatinusią rūpintis tiek fizine, tiek emocine sveikata, taip pat priminsime, kaip pasirūpinti saugiu poilsiu vasarą.

SVEIKATOS skiltyje kalbėsime apie **mikrobiotos reikšmę mūsų organizmui** ir jos įtaką bendrai savijautai. TYRIMŲ rubrikoje pristatysime antrąją dalį apie tai, kas naujo moksle apie smegenų sveikatą, emocijas ir elgesį.

Taip pat aiškinsimės, ką reiškia **treniruočių intensyvumo zonos** ir kaip geriau suprasti savo kūno siunčiamus signalus, kad sportuotume efektyviau ir saugiau.

Tikimės, kad birželio naujienlaiškis suteiks naudingų žinių ir įkvėps aktyviai bei sveikai pradėti vasarą.





## KLAIPĖDOJE SURENGTA SVEIKATOS MUGĖ SKATINO RŪPINTIS FIZINE IR EMOCINE SVEIKATA

*PC „Molas“ erdvėje vykusio Sveikatos mugė subūrė Klaipėdos bendruomenę prasingam laikui kartu – renginio dalyviai turėjo galimybę ne tik pasikonsultuoti su specialistais, bet ir praktiškai išbandyti įvairias sveikatos stiprinimo veiklas. Mugės tikslas – skatinti gyventojų sąmoningumą, domėjimąsi savo sveikata bei stiprinti bendruomeniškumą.*

Renginio metu buvo galima apsilankyti keturiose teminėse stotelėse, skirtose skirtingoms sveikatos sritims:

- ◆ Psichikos sveikatos stotelėje dalyviai domėjosi emocinės gerovės stiprinimo būdais, streso valdymu bei psichikos sveikatos svarba kasdieniame gyvenime. Specialistai kvietė daugiau dėmesio skirti poilsiui, emocijų atpažinimui ir tarpusavio palaikymui.
- ◆ Sveikatai palankios mitybos stotelėje lankytojai susipažino su subalansuotos mitybos principais, cukraus kiekiu įvairiuose produktuose bei sveikesnių kasdienių pasirinkimų galimybėmis. Didelio susidomėjimo sulaukė praktiniai patarimai, kaip paprastai pagerinti savo mitybos įpročius.
- ◆ Fizinio aktyvumo stotelėje dalyviai buvo kviečiami išbandyti nesudėtingus pratimus, daugiau sužinoti apie judėjimo naudą sveikatai bei atrasti aktyvaus laisvalaikio idėjų. Mugės lankytojai aktyviai įsitraukė į veiklas ir domėjosi, kaip į kasdienę rutiną įtraukti daugiau fizinio aktyvumo.
- ◆ Sveikatos įgūdžių stotelėje buvo pristatomi praktiniai pirmosios pagalbos pagrindai, burnos higienos įgūdžiai bei taisy-

klingo rūšiavimo principai. Dalyviai galėjo praktiškai patikrinti kai kuriuos įgūdžius ir gauti specialistų rekomendacijų.

Renginys sulaukė didelio susidomėjimo – stotelėse žmonės aktyviai įsitraukė į veiklas, daug klausinėjo, diskutavo. Mugės organizatoriai džiaugėsi, kad tokio pobūdžio iniciatyvos leidžia gyventojams prieinamai ir patraukliai gauti naudingų žinių apie sveikatos stiprinimą.

Sveikatos mugė organizuota siekiant skatinti rūpintis tiek fizine, tiek emocine sveikata bei priminti, kad net ir maži kasdieniai įpročiai gali turėti didelę reikšmę bendrai savijautai. Taip pat renginys prisidėjo prie bendruomeniškumo puoselėjimo ir paskatino aktyvesnį gyventojų įsitraukimą į sveikatos stiprinimo veiklas.

2026-ieji Klaipėdoje paskelbti Socialinės atsakomybės metais, todėl ir toliau planuojama organizuoti iniciatyvas, skatinančias sveikesnį, sąmoningesnį ir aktyvesnį gyvenimo būdą.

Daugiau apie mūsų teikiamas paslaugas skaitykite mūsų internetiniame puslapyje:

[sveikatosbiuras.lt](https://sveikatosbiuras.lt)

arba bendraukime

[facebooke](https://facebook.com/sveikatosbiuras)

## SAUGUS POILSIS VASARĄ

*Vasara – metas, kai džiaugiamės šiluma, saule ir aktyviu laisvalaikiu. Tačiau kartu tai laikotarpis, kai padidėja perkaitimo, nudegimų, nelaimių vandenyje ar apsinuodijimo maistu rizika. Todėl svarbu žinoti pagrindines saugaus elgesio taisykles ir jų laikytis kasdien.*

### Karštomis dienomis rekomenduojama:

- ◇ Gerti vandenį po truputį visą dieną, nelaukiant troškulio. Troškulys – jau dehidracijos požymis.
- ◇ Vengti alkoholio ir kofeino – jie skatina skysčių netekimą.
- ◇ Dėvėti galvos apdangalą – skrybėlaitė ar kepurė apsaugo nuo perkaitimo.
- ◇ Naudoti apsauginį kremą nuo saulės su tinkamu SPF.

### Kaip saugotis nuo saulės poveikio:

- ◇ Venkite būti lauke 11–16 val., kai UV spinduliuotė stipriausia.
- ◇ Naudokite plataus spektro apsaugos priemonės (UVA + UVB).
- ◇ Nepamirškite apsaugos priemonėmis patepti lūpų, ausų, akių srities, kaklo, galvos odos, rankų ir kojų.
- ◇ Vaikams parinkite drabužius, dengiančius kuo didesnę odos plotą, ir specialius apsauginius kremus.
- ◇ Vaikų neleiskite degintis – jų oda ypač jautri.

### Saulės ir šilumos smūgio pagrindiniai simptomai:

- ◇ galvos svaigimas;
- ◇ pykinimas, vėmimas;
- ◇ pakilusi kūno temperatūra;
- ◇ mirgėjimas akyse;
- ◇ šaltas prakaitas.

### Kaip padėti sau ar kitam?

- ◇ Nedelsiant eiti į pavėšį.
- ◇ Ant galvos ir kaklo dėti drungną kompresą.
- ◇ Gerti vėsų vandenį mažais gurkšneliais.
- ◇ Jei būklė negerėja per kelias minutes, skambinti tel. Nr. 112.

### Saugus elgesys vandenyje ir prie vandens:

- ◇ Nesimaudykite vieni. Net ir mokant plaukti gali sutrikti sveikata, ištikti mėšlungis.
- ◇ Nešokite į vandenį įkaitę. Pirmiausia atvėsinkite kūną, nes staigus temperatūros pokytis gali sukelti mėšlungį.
- ◇ Prižiūrėkite vaikus nuolat. Net sekundės be priežiūros gali būti pavojingos.
- ◇ Mažamečiams naudokite gelbėjimosi liemenes, o ne pripučiamus ratus ar rankoves – jie yra tik žaislai.

### Kaip išvengti apsinuodijimo maistu:

- ◇ Rinkitės greitai negendančius produktus arba laikykite maistą termoizoliacinėje dėžėje.
- ◇ Venkite pirkti mėsos pyragėlius, dešreles ar kitus greitai gendančius gaminius paplūdimiuose.
- ◇ Nepirkite maisto vietose, kur neužtikrinamos higienos ir laikymo sąlygos.
- ◇ Prieš valgį nusiplaukite arba dezinfekuokite rankas.





## MIKROBIOTOS SVARBA ŽMOGAUS ORGANIZMUI

*Žmogaus organizme gyvena trilijonai mikroorganizmų – bakterijų, virusų, kurie sudaro vadinamąją mikrobiotą. Didžiausia jų koncentracija aptinkama žarnyne, tačiau mikroorganizmai gyvena ir odoje, burnoje, kvėpavimo takuose bei kitose kūno vietose. Pastarųjų dešimtmečių moksliniai tyrimai parodė, kad mikrobiota nėra tik pasyvi organizmo „gyventoja“ – ji aktyviai dalyvauja palaikant žmogaus sveikatą.*

### Kas yra žarnyno mikrobiota?

Žarnyno mikrobiota – tai sudėtinga mikroorganizmų ekosistema, kuri nuolat sąveikauja su mūsų organizmu. Mokslininkai nustatė, kad sveiko žmogaus žarnyne gali būti daugiau nei tūkstantis skirtingų bakterijų rūšių. Šios bakterijos atlieka svarbias funkcijas: padeda virškinti maistą, gamina vitaminus, reguliuoja imuninę sistemą ir saugo organizmą nuo patogeninių mikroorganizmų. Dažnai pabrėžiama, kad mikrobiotos įvairovė yra vienas svarbiausių geros sveikatos rodiklių. Kuo mikrobiota įvairesnė, tuo organizmas geriau prisitaiko prie aplinkos pokyčių ir efektyviau palaiko vidinę pusiausvyrą.

### Mikroorganizmai ir imuninė sistema

Apie 70 % imuninės sistemos ląstelių yra susijusios su žarnynu. Dėl šios priežasties mikrobiota turi itin didelę reikšmę imuniteto veiklai. Tyrimai rodo, kad „gerosios“ bakterijos padeda imuninei sistemai atpažinti pavojingus mikroorganizmus ir mažina lėtinių uždegimų riziką. Kai mikrobiotos pusiausvyra sutrinka, gali padidėti įvairių ligų ar būklių rizika, pvz., nutukimas, 2 tipo cukrinis diabetas, alergijos, uždegiminės žarnyno ligos ir net gali atsirasti neurologi-

nių sutrikimų.

### Žarnynas ir smegenys – glaudesnis ryšys nei manyta

Atsiranda vis daugiau įrodymų, kad yra didelis ryšys tarp centrinės nervų sistemos ir žarnyno mikrobiotos. Tyrimai rodo, kad mikroorganizmai gali turėti įtakos nuotakai, streso valdymui ir net miego kokybei. Kai kurios žarnyno bakterijos dalyvauja gaminant neurotransmitterius, pavyzdžiui, serotoniną, kuris dažnai vadinamas geros nuotaikos hormonu. Dėl to mokslininkai vis aktyviau tyrinėja mikrobiotos reikšmę depresijos, nerimo ir kitų emocinės sveikatos sutrikimų kontekste. Mikrobiota tarsi antrosios žmogaus smegenys.

### Kas nepatinka mikrobiotai?

Mikrobiotos pusiausvyrą gali sutrikdyti įvairūs veiksniai:

- ♦ gausus perdirbto maisto vartojimas;
- ♦ mažas skaidulinių medžiagų kiekis racione;
- ♦ lėtinis stresas;
- ♦ nepakankamas miegas;
- ♦ dažnas ir neracionalus antibiotikų vartojimas;
- ♦ mažas fizinis aktyvumas.



Pažymėtina, kad net trumpalaikiai mitybos pokyčiai gali paveikti mikroorganizmų sudėtį žarnyne. Todėl kasdieniai įpročiai turi tiesioginę įtaką mikrobiotos būklei. Šiandieniniame pasaulyje turime labai stipriai išvystą maisto papildų pramonę. Mikrobiotai gerinti netrūksta siūlomų įvairių papildų. Mokslininkų bendruomenė neturi vieningo atsakymo, ar gerai, ar blogai vartoti papildus (probiotikus, prebiotikus ir t. t.).

### **Kaip mes galime palaikyti sveiką mikrobiotą?**

Norint išlaikyti mikrobiotos įvairovę ir gerą savijau-

lą, skatinama pradėti nuo kasdienių pasirinkimų:

- ♦ valgyti daugiau skaidulinių medžiagų turinčio maisto – daržovių, vaisių, ankštinių, viso grūdo produktų, sėklų. Taip pat sakoma, kad mikrobiota mėgsta spalvas, todėl kuo įvairesnių vaisių ir daržovių per savaitę suvalgysite, tuo geriau. Taip pat svarbu nepamiršti ir vandens;
- ♦ reguliariai vartoti fermentuotus produktus: kefyrą, natūralų jogurtą, raugintas daržoves, kimčius, kombučią;
- ♦ riboti itin perdirbtą maistą ir pridėtinį cukrų;
- ♦ vengti nepagrįsto antibiotikų vartojimo;
- ♦ rūpintis kokybišku miegu ir streso valdymu.

Svarbu pabrėžti, kad mikrobiota kiekvieno žmogaus organizme yra unikali, todėl vieno universalus sprendimo nėra. Sveikatai palanki mityba ir sveikas gyvenimo būdas išlieka pagrindiniai veiksniai, padedantys palaikyti palankią mikroorganizmų pusiausvyrą. Mokslininkai vis ieško būdų, kaip mikrobiotos pokyčius būtų galima panaudoti ankstyvai ligų diagnostikai ar individualizuotam gydymui.

Siekiant, kad žarnyno mikrobiota būtų įvairi, rekomenduojama per savaitę suvalgyti 30 skirtingų augalų. Kaip tik atsirandant sezoninėms daržovėms, žolelėms, vaisiams, šis iššūkis atrodo įveikiamas.

# TRENIRUOČIŲ INTENSIVUMO ZONOS: KAIP SUPRASTI SAVO KŪNO PASTANGAS IR TRENIRUOTIS EFEKTYVIAU

*Treniruočių intensyvumo zonos yra vienas svarbiausių orientyrų, padedančių suprasti, kaip organizmas reaguoja į fizinę krūvį. Jos leidžia tiksliai įvertinti pastangas, planuoti treniruotes ir pasiekti geresnių rezultatų be persitempimo. Intensyvumo zonos dažniausiai nustatomos pagal širdies ritmą arba subjektyvią pastangos skalę (RPE), ir jos padeda suprasti, kokių režimu dirba širdis, raumenys bei energijos sistemos.*

**Pirmoji intensyvumo zona** – tai labai lengvas krūvis, kai širdies ritmas siekia maždaug 50–60 % maksimalaus širdies ritmo. Šioje zonoje kvėpavimas išlieka lengvas, galima laisvai kalbėti, o judėjimas primena lėtą pasivaikščiojimą. Tai puiki zona pradedantiesiems, vyresnio amžiaus žmonėms ar tiems, kurie atsigauja po intensyvesnių treniruočių. Šioje zonoje aktyvinama kraujotaka, mažinamas stresas ir padedama kūnui pasirošti didesniai krūviui.

**Antroji intensyvumo zona** – lengvas ar vidutinis intensyvumas, kai širdies ritmas pakyla iki 60–70 % maksimalaus ritmo. Kvėpavimas tampa gilesnis, tačiau kalbėti vis dar įmanoma. Tai zona, kurioje dažniausiai atliekamos ištvermės treniruotės: spartus ėjimas, lengvas bėgimas, važiavimas dviračiu. Ši zona ypač efektyvi riebalų oksidacijai, širdies ir kraujagyslių sistemos stiprinimui bei bendros ištvermės gerinimui.

**Trečioji intensyvumo zona** – vidutinis ar aukštas intensyvumas, atitinkantis 70–80 % maksimalaus širdies ritmo.

Kvėpuoti tampa sunkiau, kalbėti galima tik trumpais sakiniais. Toks intensyvumas pasiekiamas bėgant, intensyviau minant dviratį ar žingsniuojant į kalną. Šioje zonoje stiprinama širdis, didinamos aerobinės galimybės ir raumenų ištvermė. Dauguma aktyviai sportuojančių žmonių būtent šioje zonoje praleidžia didelę treniruočių dalį.

**Ketvirtoji intensyvumo zona** – tai aukštas intensyvumas, kai širdies ritmas pakyla iki 80–90 % maksimalaus ritmo. Kvėpuoti tampa sudėtinga, kalbėti beveik neįmanoma. Ši zona pasiekiamą atliekant intervalinius pratimus, greitai bėgant ar dirbant intensyviose atkarpose. Lavinama anaerobinė ištvermė, didinamas greitis, jėga ir širdies bei plaučių pajėgumas. Tai puikus pasirinkimas pažengusiems sportuojantiems, tačiau pradedantiesiems šioje zonoje reikėtų elgtis atsargiai.

**Penktoji intensyvumo zona** – maksimalus intensyvumas, kai širdies ritmas siekia 90–100 % maksimalaus ritmo. Tai trumpi, labai intensyvūs sprintai ar





sprogstamosios jėgos atkarpos, kurių metu organizmas dirba maksimaliomis pastangomis. Šioje zonoje stiprinama nervų ir raumėnų sistema, didinamas maksimalus pajėgumas ir greitis. Dėl didelio krūvio šioje zonoje sportuojama tik trumpai ir tinka tik tiems, kurie turi pakankamą fizinį pasirengimą.

Žinoti savo intensyvumo zonas verta dėl kelių priežasčių. Tai leidžia treniruotis efektyviau, nes kiekvienoje zonoje lavinamos skirtingos organizmo sistemos. Antroje zonoje deginami riebalai, trečioje – gerinama ištvermė, o ketvirtoje ir penktoje – didinamas greitis ir jėga. Šios zonos padeda užtikrinti saugumą, nes žmogus gali lengviau suprasti, kada krūvis tampa per didelis. Galiausiai, stebint širdies ritmą ir pastangas, lengviau matyti progresą – pavyzdžiui, tas pats tempas laikui bėgant pasiekiamas su žemesniu pulsui.

### KAIP NUSTATYTI?

Intensyvumo zonas galima nustatyti keliais būdais. Dažniausiai naudojama formulė:

#### 220 – amžius

kuri padeda apytiksliai apskaičiuoti maksimalų širdies ritmą. Kitas būdas – RPE skalė, kai žmogus vertina pastangas nuo 1 iki 10 pagal savijautą. Taip pat galima vadovautis kvėpavimu: jei kalbėti lengva – tai lengva zona, jei kalbėti sunku – intensyvumas aukštas.

Treniruočių intensyvumo zonos yra tarsi paprastas žemėlapis, padedantis suprasti, kaip jūsų širdis reaguoja į fizinį krūvį, net jei iki šiol nesportavote. Žinodami, kaip greitai plaka širdis skirtingo krūvio metu, galite lengviau pasirinkti tokį judėjimo lygį, kuris yra saugus ir tinkamas būtent jums. Tai padeda išvengti pervargimo, sumažina traumų riziką ir leidžia judėti taip, kad kūnas jaustųsi geriau, o ne

sunkiau. Stebint širdies darbą tampa aiškiau, kada verta sulėtinti tempą, o kada galima judėti šiek tiek aktyviau, todėl progresas tampa pastebimas ir motyvuojantis. Galiausiai, suprasdami savo širdies pajėgumą, galite kurti paprastą ir sveiką judėjimo rutiną, kuri padeda jaustis geriau kasdien.

#### 1 zona: 50–60 %.

**Pojūčiai:** lengvas kvėpavimas, galima laisvai kalbėti.

**Pavyzdžiai:** lėtas ėjimas, lengvas pasivaikščiavimas, mobilumo, lankstumo pratimai.

#### 2 zona: 60–70 %.

**Pojūčiai:** kvėpavimas pagreitėjęs, bet kalbėti vis dar įmanoma.

**Pavyzdžiai:** spartus ėjimas, lengvas bėgimas, važiavimas dviračiu.

#### 3 zona: 70–80 %.

**Pojūčiai:** kvėpuoti sunkiau, kalbėti galima tik trumpais sakiniais.

**Pavyzdžiai:** bėgimas, intensyvus dviračio mynimas, greitas žingsniavimas į kalną.

#### 4 zona: 80–90 %.

**Pojūčiai:** kvėpuoti sunku, kalbėti beveik neįmanoma.

**Pavyzdžiai:** intervalai, greitas bėgimas, intensyvios atkarpos.

#### 5 zona: 90–100 %.

**Pojūčiai:** labai sunku, pastangos maksimalios.

**Pavyzdžiai:** sprintai, trumpos labai intensyvios atkarpos, sprogstamosios jėgos pratimai (šuoliai).

# KAS NAUJO MOKSLE APIE SMEGENŲ SVEIKATĄ, EMOCIJAS IR ELGESĮ? II DALIS

*Kaip minėta pirmoje keleto 2025 metų mokslinių straipsnių apie smegenis apžvalgos dalyje, mokslas žengia į priekį milžiniškais žingsniais, o naujausi tyrimai leidžia vis aiškiau matyti, kas vyksta mūsų nervų sistemoje – kaip formuojasi stresas, emocijos ir pojūčiai. Šiame straipsnyje apžvelgiame naujausias mokslines išvalgas, kurios prisideda prie geresnio supratimo apie žmogaus savijautos mechanizmus. Svarbu pabrėžti, kad šios žinios kol kas kyla iš ankstyvų laboratorinių tyrimų su modeliniais organizmais, savo biologine prigimtimi panašiais į žmogaus organizmą. Tai svarbus mokslo etapas, padedantis suprasti esminius smegenų veikimo principus dar prieš pradėdant ilgus tyrimus su žmonėmis.*

## Energijos transportavimas smegenyse (ATP)

Naujausi tyrimai rodo, kad depresija ir nerimas gali būti susiję ne tik su „laimės hormonų“ trūkumu, bet ir su sutrikusiu ATP signalų perdavimu. ATP yra pagrindinė ląstelių energija.

Tyrėjai nustatė, kad trūkstant specifinio transportavimo baltymo (**VNUT**), ATP negali sėkmingai keliauti tarp ląstelių hipokampe. Mažesnis ATP lygis siejamas su elgesio pokyčiais, panašiais į depresiją ir nerimą.

Svarbu: tai dar **ankstyvos stadijos tyrimas** (su gyvūnais), todėl vystymosi priežastys nėra galutinai patvirtintos.

## Praktinė rekomendacija:

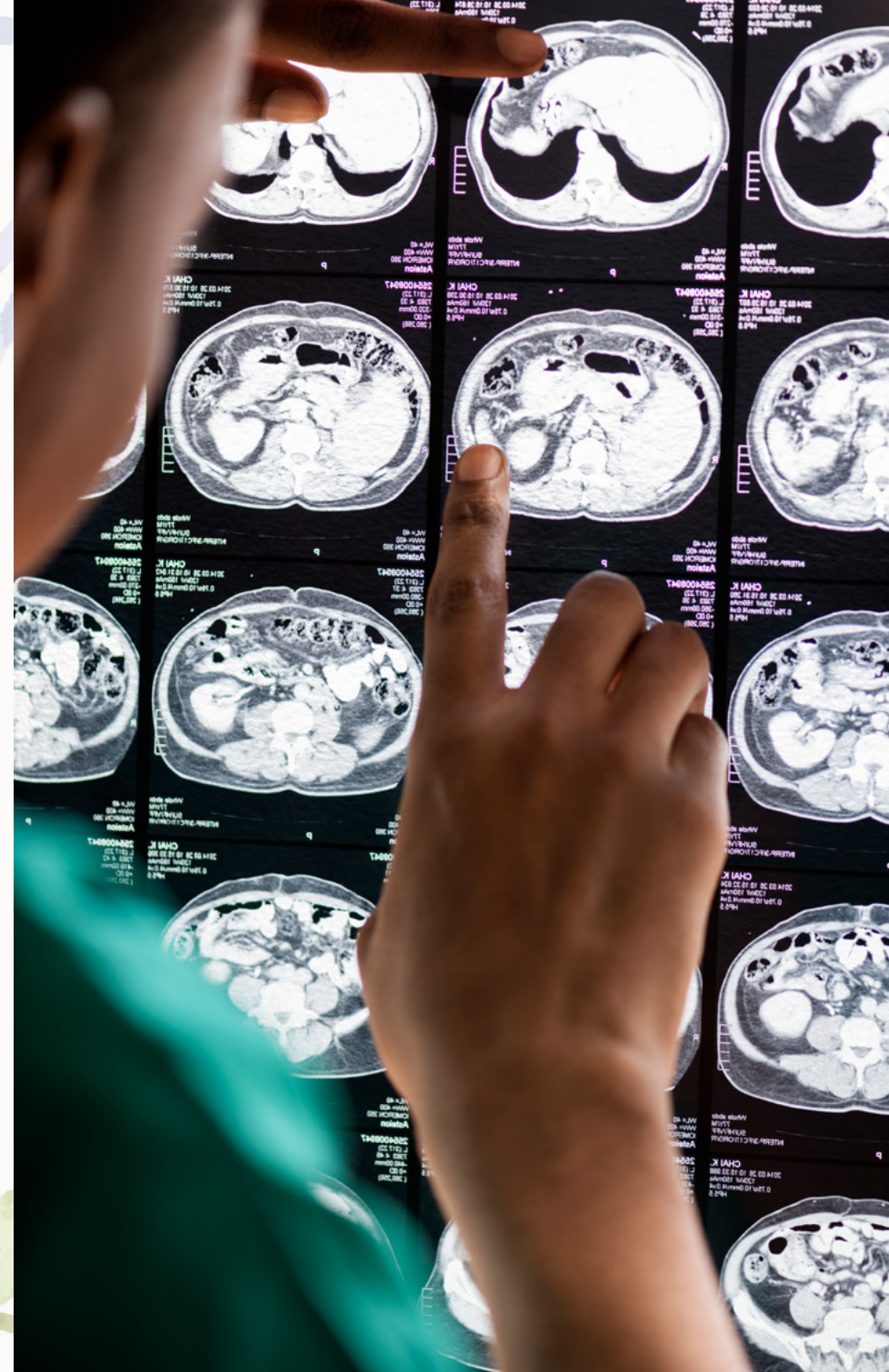
Smegenų sveikatai kritiškai svarbus efektyvus energijos panaudojimas. Jį palaikyti galėtų baziniai dalykai: **kokybiškas miegas, judėjimas ir uždegiminių procesų organizme mažinimas**, kurie tiesiogiai veikia mitochondrijų (ląstelių „jėgainių“) darbą.

## Kaip smegenys režisuoja mūsų pasaulį

Vieno garsiausių pasaulio mokslo ir technologijų universitetų JAV, Masačusetso technologijos instituto, neuromokslininkai įrodė, kad regėjimas nėra tik pasyvus vaizdo fiksavimas. Akys nuolat mato milijonus smulkmėnų: kiekvieną lapelį ant medžio, šiuokšlę ant kelio ar pravažiuojančio automobilio numerius. Jei smegenys bandytų vienodai stipriai apdoroti visą šią informaciją, jos tiesiog perkaistų. Tyrimu nustatyta, kad smegenų centrai nuolat siunčia signalus atgal į regos žievę, kad ši išskirtų svarbius objektus ir nutildytų foninį triukšmą.

Mokslininkai pastebėjo, kad smegenys nėra tiesiog „ijungtos“ ar „išjungtos“. Jos veikia lyg radijas, kurį reikia nuolat derinti, kad negirdėtumėme čirškimo (triukšmo). Mokslininkai nustatė, kad šitą „derinimo rankenėlę“ reguliuoja ne kas kita, o **kūno judesiai**.

Kaip tai veikia? Kai ilgai kūnas nejuda, smegenų „prožektorius“ (įprastai jis išskiria svarbiausią vaizdą ir nuslopina bereikalingą





vaizdinį triukšmą) pradeda blėsti, o „radijas“ – čirkėti. Smegenys tarsi aptingsta ir nebetvarko vaizdų: viskas susilieja į vieną nuobodžią masę, vadinamą vizualine monotonija.

Bet vos tik kūnas ima **judėti** (net jei tai tik trumpas pasivaikščiojimas iki virtuvės), judėjimo centras pasiunčia skubią žinutę regos centrui: „Ei, nubusk! Reikia tikslumo!“

#### Rezultatas:

Gavusios šį signalą, smegenys akimirksniu:

♦ **„Suveda ryškumą“:** tai, į ką žiūrima, pasidaro

aiškiau.

♦ **„Išjungia trukdžius“:** smegenys pradeda aktyviai ignoruoti nereikalingas detales fone.

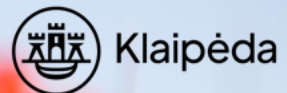
#### Kodėl tai ne šiaip sporto nauda?

Tai svarbu, nes tyrimas parodė, kad akys pačios vienos nesusitvarko. Tam, kad gerai matytum ir suprastum, kas vyksta aplinkui, smegenims reikia **fizinio impulso**. Judėjimas yra tarsi „elektros jungiklis“, kuris fiziškai įjungia aukštesnę vaizdo kokybę galvoje.

Tad jei jaučiate, kad „nebesifokusuoja“ akys ar

mintys, tai ne akys pavargo – tai smegenų filtrai perėjo į miego režimą. Juos **pažadinti gali tik pajudėjęs kūnas**.

Kol kas šiame straipsnyje pateikiamų tyrimų įžvalgas reikėtų vertinti kaip svarbius žingsnius link geresnio supratimo, o ne galutines išvadas apie žmogaus smegenis ar elgesį. Vis dėlto jos jau dabar padeda kelti naujus klausimus ir geriau suprasti, kaip mūsų savijauta gali būti susijusi su biologiniais procesais.



### MUS RASITE

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda

Tel. +370 46 31 19 71

El. p. [info@sveikatosbiuras.lt](mailto:info@sveikatosbiuras.lt)

### DARBO LAIKAS

I-IV 8.00–17.00 val.

V 8.00–14.45 val.

Pietūs 12.00–12.45 val.

### MUMS SVARBI JŪSŲ NUOMONĖ

Nuomonę apie naujienlaiškį siųskite [info@sveikatosbiuras.lt](mailto:info@sveikatosbiuras.lt)

