



David Perlmutter
ir Kristin Loberg

PLANAS SVEIKAM GYVENIMUI

Sužinokite kaip mūsų gyvenimo
būdas ir mityba susijusi su daugeliu
sveikatos sutrikimų

Alma littera

Turinys

IŽANGA	Šią knygą pradėjote skaityti neatsitiktinai	11
--------	---	----

I DALIS

SVEIKI ATVYKĘ Į „PLANĄ SVEIKAM GYVENIMUI“

1 SKYRIUS	Kas yra „Planas sveikam gyvenimui“	19
2 SKYRIUS	Pagrindiniai tikslai	27
3 SKYRIUS	Mitybos taisyklės	50

II DALIS

„PLANO SVEIKAM GYVENIMUI“ PAGRINDINIAI TEIGINIAI

4 SKYRIUS	Pradžia: įvertinkite savo rizikos veiksnius, žinokite savo rodiklius ir pasiruoškite psichologiškai	75
5 SKYRIUS	1-as žingsnis. Peržiūrėkite savo mitybą ir papildų vartojimą	94
6 SKYRIUS	2-as žingsnis. Sukurkite savo pagalbos strategiją	124

7 SKYRIUS 3-ias žingsnis. Tinkamai planuokite 168

8 SKYRIUS Trikdžių diagnostika 178

III DALIS
VALGYKIME!

9 SKYRIUS Baigiamasis priminimas ir užkandžių idėjos 195

10 SKYRIUS 14-os dienų mitybos planas 204

11 SKYRIUS Receptai 212

PADĖKA 259

RINKTINĖ BIBLIOGRAFIJA 261

RODYKLĖ 275

Įžanga

*Šią knygą pradėjote skaityti
neatsitiktinai*

GALITE PATYS PASIRINKTI, KOKS BUS JŪSŲ SVEIKATOS TIKSLAS. Tai gali būti svorio mažinimas be jokių pastangų. Neurologinių ir kitų lėtinių ligų nebuvimas. Neišsenkanti energija. Puiki išvaizda. Kietas miegas. Sveikas pilvas. Stipri imuninė sistema. Depresijos ir nerimo atsikratymas. Aštrus, guvus protas. Didesnis pasitikėjimas savimi ir gerovės pojūtis. Puiki gyvenimo kokybė...

Tai labai ambicingi tikslai, ir galiu lažintis, kad tikitės įgyvendinti juos greitai. Tie, kurie laikėsi mano protokolų, jau pasiekė rezultatų. Tikrai. Tačiau net neabejokite: stulbinamų rezultatų neįmanoma pasiekti be sunkaus darbo ir pasiaukojimo. Jūs negalite staiga nustoti vartoję įprasto amerikietiško maisto – duonos, gazuotų gėrimų, apelsinų sulčių, cukraus, grūdų dribsnių, keksiukų, beigelių, apdorotų maisto produktų – ir per vieną dieną pakeisti jų į maistą be glitimo ir su mažai angliavandenių. Tam reikia valios. Tam reikia pastangų. Tačiau jei jūsų bibliotekoje yra ši knyga, tai įmanoma padaryti.

Su knyga „Tylieji smegenų žudikai“, kuri tapo bestseleriu, visame pasaulyje daugiau kaip milijonas žmonių pagerino savo sveikatą – fizinę, protinę ir dvasinę. Po tos knygos buvo išleista kita – „Smegenų gyvybingumo paslaptys“, kuri irgi tapo bestseleriu ir kuri išplėtė mūsų pokalbio temą, pabrėždama žmogaus mikrobiomo – trilijonų mikrobu, gyvenančių mūsų žarnyne, – svarbą žmogaus sveikatai. At-

ėjo laikas sujungti šias dvi jėgas ir pateikti labai praktišką programą, kuri padės pamažu įgyvendinti holistinio gyvenimo būdo programą.

Sveiki atvykę į „Planą sveikam gyvenimui“.

Pagrindinis šios knygos tikslas – padėti jums praktiškai įgyvendinti mano idėjas ir parodyti, kad geresnis gyvenimas yra kur kas daugiau negu tai, ką dedate į burną. Tai papildys svarbiausius patarimus, pateiktus mano ankstesniuose darbuose, būsite supažindinti su svarbia nauja informacija apie tai, kad naudinga vartoti daugiau riebalų, skaidulų ir mažiau angliavandenių bei baltymų, visiems laikams atsisakyti glitimo ir rūpintis savo žarnyno flora. Knygoje pateikta gausybė originalių skanių patiekalų receptų, patarimų, kaip susidoroti su iškilusiais sunkumais, nesudėtingas 14 dienų mitybos planas ir patarimų apie kitus kasdienio gyvenimo aspektus. Knygoje „Planas sveikam gyvenimui“ išsamiai aprašyta, kas galėtų padėti gyventi laimingai ir sveikai – nuo miego higienos iki streso valdymo, mankštos, papildų ir kitko.

Knygos „Tylieji smegenų žudikai“ ir „Smegenų gyvybingumo paslaptys“ padėjo ir moksliskai pagrindė mano bendrųjų mitybos rekomendacijų pamatus. Jei dar neskaitėte šių knygų, labai rekomenduoju perskaityti jas prieš pradėdant vykdyti šią programą. Sužinosite, KODĖL esate svarbi šio plano dalis. Knyga „Planas sveikam gyvenimui“ padės jums išsiaiškinti, KAIP tai padaryti. Jei jau perskaitėte ankstesnes mano knygas, pamatysite, kad kai kas pasikartoja ir šiuose puslapiuose, tačiau tai padaryta apgalvotai. Priminimas sustiprins pokyčių motyvaciją ir leis jums toliau sėkmingai dirbti.

Kai 2012 metais pradėjau rašyti „Tyluosius smegenų žudikus“, mano idėjos atrodė keistos, tačiau dabar paaiškėjo, kad jos ne tik pasitvirtino, bet ir atsirado naujų mokslinių duomenų, kuriuos pateiksiu šioje knygoje. Net JAV vyriausybė patikslino savo mitybos rekomen-

dacijas pagal tuos duomenis ir atsisakė ankstesnių siūlymų vartoti mažai riebalų ir mažai cholesterolio turintį maistą, todėl rekomenduojama mityba tapo artimesnė mano pasiūlytajai.

Dar viena nauja šios knygos tema, kuri nebuvo nagrinėjama ankstesnėse knygose, – svorio mažinimas. Nors niekad nepabrėždavau svorio mažėjimo klausimo, iš tūkstančių žmonių, kurie naudojosi „Tyliųjų smegenų žudikų“ ir „Smegenų gyvybingumo paslapčių“ patarimais, žinau, kad svorio kritimas buvo vienas dažniausių pirmųjų programos rezultatų. Taip galima sumažinti svorį labai pastebimai. Jūs nesijausite taip, lyg laikytumėtės alinančios dietos, jūs nesijausite nepasotinamai alkani, tačiau kilogramai tirpte tirps.

Parašyti šią knygą mane paskatino ir asmeninė patirtis. Labai stengiausi būti kiek įmanoma sveikesnis. Tačiau sulaukus penkiasdešimties atsirado sveikatos problemų, ir aš išmokau sėkmingai susidoroti su jomis vadovaudamasis savo paties principais. Pradėjau galvoti apie šią knygą kaip apie galimybę padėti įgyti geriausią fizinę formą ir išlaikyti ją artimiausius keturiasdešimt metų. Kaip ir daugeliui mano amžiaus žmonių, man gali atsirasti įprastų sveikatos sutrikimų. Dėl mano šeimos anamnezės rizika susirgti Alzheimerio liga yra didesnė. Tačiau žinojau, kad mažinu šią riziką ir keičiu situaciją į gerąją pusę laikydamasis strategijos, išdėstytos šiuose puslapiuose. Norėčiau parodyti jums, ko išmokau ir ką darau kiekvieną dieną.

Kai kurie iš jūsų turbūt manote, kad tai tik knyga apie dar vieną dietą ir gyvenimo būdą, ji leis išbandyti jūsų valią ir kuriam laikui išspręsti problemas. Man malonu jus nuvilti. „Planas sveikam gyvenimui“ suteikia jums galimybę pradėti sveiką gyvenimo būdą, kurį galėsite gyventi neribotą laiką.

Šios programos svarbiausia dalis yra mityba, tačiau siekiant geriausių rezultatų svarbūs ir kiti aspektai: laikas, *kada* valgote, miegate ir mankštinatės; nevalgyti pusryčių vieną ar du kartus per savaitę; ži-

noti, kokius papildus vartoti ir kokių vaistų galbūt reikėtų atsisakyti; mažinti kasdienį stresą ir net aplinkos cheminių medžiagų poveikį; puoselėti santykius ir geriau rūpintis savimi; stengtis nepasiduoti gyvenimo sunkumams; reguliariai kelti sau asmeninio tobulėjimo tikslus; skirti laiko tokiam fiziniam aktyvumui, kuris stiprina smegenis stiprindamas kūną.

Pirmoje dalyje aiškinama, kokia tai programa, kam ji reikalinga ir kaip ją vykdyti. Išsamiai paaiškinsiu pagrindines taisykles, pateiksiu naujų duomenų ir pasiūlysiu 3 pakopų schemą, kuri padės vykdyti mano rekomendacijas. Tačiau pradėsite nuo ižangos į Pirmąją pakopą, jos metu įvertinsite save ir išmatuosite rizikos veiksnius, atliksite keletą laboratorinių tyrimų ir paruošite savo protą. Pagrindinės pakopos yra tokios:

- 1 žingsnis: **peržiūrėkite** savo mitybą ir vaistų vartojimą;
- 2 žingsnis: **sukurkite** savo pagalbos strategiją;
- 3 žingsnis: tinkamai **planuokite**.

Antroje dalyje pateikiama visa informacija, reikalinga vykdančiam mano programą, pradedant tuo, kokį maistą valgyti, baigiant tuo, kokius papildus vartoti ir kaip pagerinti miegą, judėjimą ir kokių imtis veiksmų, mažinančių stresą ir didinančių sėkmės tikimybę.

Trečioje dalyje rasite baigiamuosius patarimus ir priminimus, užkandžių idėjų, pagrindinių pirkinėjų sąrašą, 14-os dienu mitybos planą ir skanių patiekalų receptų, kurie padės jums mėgautis šia kelione. Papildoma informacija pateikiama svetainėje www.DrPerlmutter.com.

DAR ŠIS TAS

Prieš pateikdamas daugiau informacijos, norėčiau pasidalyti kai kuo asmenišku. Nuo tada, kai 2013 m. buvo išleista knyga „Tylieji smegenų žudikai“, įvyko daug dalykų. 2015 m. dėl Alzheimerio ligos netekau tėvo, praeityje puikaus neurochirurgo. Taip pat uždariau savo kliniką ir pradėjau sleisti žinias mokydamas kitus per žiniasklaidą ir skaitydamas paskaitas. Turiu garbės bendradarbiauti su geriausiais pasaulinio lygio medikais ir biomedicinos mokslinių tyrimų ekspertais, kurių darbai pagrindžia mano rekomendacijas (šioje knygoje skaitysite apie kai kuriuos iš šių žmonių; mano interviu su daugeliu iš jų vaizdo įrašus galite rasti svetainėje www.DrPerlmutter.com).

2016-ųjų pradžioje netikėtai tragiškai žuvo mano mylimas draugas. Paskui man ir pačiam teko susidurti su sveikatos problemomis ir gydytis intensyviosios terapijos skyriuje. Toliau knygoje perskaitysite apie šiuos įvykius, o dabar pakanka pasakyti, kad radikaliai pasikeitė mano pasaulėžiūra. Tai akivaizdžiai parodė man, koks pavojingas yra stresas ir kokia stipri yra meilė. Ir tai sustiprino supratimą, kad sveikas kūnas ir protas – tai daug daugiau, negu mityba ir fizinis aktyvumas.

Kitą dieną po to, kai buvau išrašytas iš ligoninės, su žmona ir jos motina nuėjome į jogos pamoką. Jos pabaigoje instruktorius perskaitė jausmingą tekstą, kuris mane pribloškė. Tai buvo ištrauka iš knygos „Kaip veikia joga“ („How Yoga Works“), joje sakoma, jog tam, kad pasiektume aukščiausių gyvenimo tikslų, turime „...nuolat galvoti kuklias ir džiaugsmingas mintis, saugančias kitus nuo žalos, – visą dieną, nes gyvename mažame pasaulyje“.

Nors jau kasdien nebegydau ligonių, aš tikiu, kad mano tikslas yra būtent tai – toliau rašyti, skaityti paskaitas, mokyti, mokytis ir daryti viską, kas įmanoma, kad apsaugočiau jus nuo žalos. Toliau bendrausiu su žmonėmis, klausysiuosi jų istorijų apie pokyčius ir drąsinsiu juos. Nepaprastai gera žinoti, kad galiu pakeisti žmonių

gyvenimus geresne linkme, ir tam nereikia operacijų ar vaistų. Pasi-keiskite ir jūs – tiesiog darydami keletą praktiškų dalykų. Skaitydami šią knygą jūs jau pradėsite savo kelią į geresnį, sveikesnį gyvenimą.

Visiškai nesvarbu, ar pradėjote skaityti šią knygą susirūpinę savo ar artimojo sveikata, – galite neabejoti, kad prieš jus atsiveria puikios galimybės. Nepaisant jūsų abejonių, tai nėra labai sunku. Neabejoju, kad savo gyvenime esate darę ir sunkesnių dalykų. Galbūt pagimdėte kūdikį, užauginote vaiką, rūpinotės specialiujų poreikių turinčiu asmeniu, vadovavote įmonei, palaikėte mylimą žmogų ar kovojote su rimta liga, tokia kaip vėžys. Net kasdieniai rūpesčiai gali būti rimtas iššūkis. Taigi pagirkite save už tai, kad nuėjote taip toli, ir žinokite, jog tai, kas laukia ateityje, gali pakeisti ir iš esmės pagerinti jūsų gyvenimą.

Visa, ko prašau jūsų dabar – ryžtis išsipareigoti. Pakeisite savo santykį su daugybe dalykų – nuo maisto iki žmonių. Susikursite naujus įpročius ir tradicijas. Visiškai pakeisite savo gyvenimo būdą ir už tai sulauksite dosnaus atlygio: pasieksite visus tikslus, kuriuos minėjau anksčiau. Neskaičiuosite parų laukdami mano 14-os dienų mitybos plano pabaigos, nesijausite per prievartą maitinami maistu, kurio negalite pakesti, kad ir kaip jis buvo paruoštas. Priešingai, judėsite pirmyn savo pasirinktu greičiu ir keisdami savo kasdienius įpročius suprasite, kad naujas gyvenimo būdas yra *būtent jums* įveikiamas ir tvarus.

Kiekvieną dieną keiskite po vieną įprotį. Būkite kantrūs ir geri sau. Turiu draugą, taip pat gydytoją, ir jis mėgsta pateikti pacientams tokį klausimą: „Kas svarbiausias asmuo pasaulyje?“ Jei jie neatsako „tai aš“, jis juos pamoko. Tai tikra tiesa: jūs esate svarbiausias asmuo pasaulyje. Pripažinkite tai. Gyvenkite dėl to. Jūs to nusipelnėte. Pasirinkite sveikatą. Tai pirmasis žingsnis kelyje į spindinčią gerovę.

Sveiki atvykę į „Planą sveikam gyvenimui“. Taigi, pradėkime.

Kas yra „Planas sveikam gyvenimui“?

PER ARTIMIAUSIAS AŠTUONIOLIKA MINUČIŲ keturi amerikiečiai mirs nuo savo valgomo maisto. Po vieną žmogų kas keturias su puse minutės; beveik neįmanoma suvokti. Tačiau tai širdį verianti tiesa. Šiuo pareiškimu įžymus virtuvės šefas Jamie Oliveris prieš kelerius metus pradėjo savo aštuoniolikos minučių kalbą TED konferencijoje, pribloškdamas milijonus žmonių, kurie stebėjo šį vaizdo įrašą. J. Oliveris pradėjo kryžiaus žygį prieš apdorotus maisto produktus mokyklose, jis yra atkaklus kovotojas už vaikų teisę į visavertę, sveiką mitybą, kuri ateityje nesukeltų lėtinių ligų ir skausmo. Teigiama, kad šių dienų vaikai dėl nutukimo padarinių gali nesulaukti tokios sveikos senatvės kaip jų tėvai.

Tačiau tai ne vien dėl vaikų. Išsivysčiusiose Vakarų šalyse su mityba susijusios ligos pražudo daugiau žmonių negu transporto įvykiai, žmogžudystės, terorizmas, karai *ir visos kitos ligos (nesusijusios su mityba) kartu paėmus*. Antsvoris, nutukimas. 2-ojo tipo diabetas, aukštas kraujospūdis, širdies ligos, dantų ligos, insultai, osteoporozė, demencija ir daugelis vėžio rūšių gali būti susiję su mityba. Kai kuriomis iš šių ligų žmonės sirgo daug šimtmečių, tačiau jų paplitimas niekada nesiekdavo tokio epidemijos lygio.

Daugiau kaip prieš trisdešimt penkerius metus nusprendžiau tapti neurologu, gydytoju, kurio specializacija yra smegenų ligų gy-

dymas. Pirmaisiais darbo metais daugiausia vadovavausi principu „diagnozavau ir sudie“. Kitaip sakant, nustatęs diagnozę dažnai neturėdavau didelio gydymo pasirinkimo, o ką jau kalbėti apie išgydymą. Tuo metu nebuvo veiksmingų gydymo metodų, ir tai labai nuvildavo mane kaip gydytoją ir mano pacientus. O dabar aš čia tam, kad pasakyčiau jums, jog nuo to laiko daug kas pasikeitė. Tačiau ne viskas – į gerąją pusę. Norėčiau pirmiausia pateikti jūsų dėmesiui keletą faktų.

Tikriausiai jau žinote, kad per pastarąjį šimtmetį daugelyje medicinos sričių padaryta didelė pažanga. Prieš šimtą metų pagrindinėms mirties priežastimis buvo trys užkrečiamosios ligos: plaučių uždegimas ir gripas; tuberkuliozė ir žarnyno infekcijos. Šiandien mažai kas miršta nuo užkrečiamųjų ligų; pagrindinės mirties priežastys yra neužkrečiamosios ligos, kurių *dažniausiai galima išvengti*: smegenų kraujagyslių ligos, širdies ligos ir vėžys. Liūdna, kad, nors dėl geresnės prevencijos ir vaistų pavyko sumažinti sergamumą kai kuriomis iš šių lėtinių ligų, mano srityje – apsaugant ir gydant nuo smegenų ligų – padaryta nedaug. O jos yra viena didžiausių medicinos problemų. Per visus darbo metus daugybę kartų turėjau sakyti savo pacientams, kad mano gydymo arsenalas išseko, mat jie serga sunkiomis neurologinėmis ligomis, griauančiomis jų ir artimųjų gyvenimus.

Nors moksliniams tyrimams išleidžiama milijardai dolerių, mes neturime veiksmingų metodų gydyti Alzheimerio ligą, Parkinsono ligą, depresiją, aktyvumo ir dėmesio sutrikimą (ADS), autizmą, išsėtinę sklerozę ir daugelį kitų. Net nutukimo ir diabeto, ligų, kurios neabejotinai susijusios su smegenų pažeidimais, gydymui nėra veiksmingų būdų ar vaistų. Stulbinantis skaičius: Jungtinėse Amerikos Valstijose viena iš penkių mirčių dabar siejama su nutukimu, kuris yra vienas didžiausių smegenų ligų rizikos veiksnių. Nustebsite sužinoję, kad nutukimas iš tikrųjų yra nepakankamos mitybos forma. Kad ir kaip keistai skambėtų, žmonės yra persivalgę ir jų mityba yra nepakankama.

Jungtinės Valstijos yra tarp tų turtingiausių Vakarų šalių, kuriose mirtingumas nuo smegenų ligų, daugiausia nuo demencijos, per pastaruosius dvidešimt metų neįtikėtina išaugo. Faktiškai mes esame lyderiai. Palyginti su 1979 m., JAV vyrų mirtingumas nuo smegenų ligų padidėjo 66 proc., o moterų – net 92 proc. Apskaičiuota, kad šiandien JAV gyvena apie 5,4 milijono asmenų, sergančių Alzheimerio liga, ir prognozuojama, kad šis skaičius iki 2030 metų *padvigubės!* Jungtinėse Valstijose kas 66 sekundės šia liga suserga vienas žmogus; ji pražudo daugiau žmonių, negu prostatos vėžys ir krūties vėžys kartu paėmus.

Daugiau kaip 26 proc. JAV suaugusiųjų – tai beveik kas ketvirtas šalies gyventojas – kenčia nuo diagnozuojamų psichikos ligų: nuo nerimo ir nuotaikos sutrikimų iki psichozinių sutrikimų, bipolinio sutrikimo ir gilios depresijos, kuri šiuo metu pasaulyje yra didžiausia nedarbingumo priežastis. Viena iš keturių darbingo amžiaus moterų vartoja antidepresantus, ir jai gali tekti vartoti vaistus iki gyvenimo pabaigos.

Kada paskutinį kartą jums skaudėjo galvą? Vakar? Dabar? Galvos skausmas yra tarp dažniausių smegenų ligų, o kai kas mano, kad dažniausia. Galvos skausmais skundžiamasi daugiau negu bet koku kitu medicininiu negalavimu. Nors galvą retkarčiais skauda beveik kiekvienam, vieną iš dvidešimties galvos skausmai kankina kasdien. Ir net dešimtadalis amerikiečių kenčia nuo sekinančių migreninių galvos skausmų – jų yra daugiau negu sergančiųjų diabetu ir astma kartu paėmus.

Apskaičiuota, kad išsėtine skleroze (IS), sekinančia autoimunine liga, kurios metu nutrūksta galvos ir nugaros smegenų ryšys, visame pasaulyje serga apie 2,5 mln. žmonių. Beveik pusė milijono jų gyvena Jungtinėse Valstijose. Išsėtinės sklerozės vidutinė gydymo kaina per visą gyvenimą viršija 1,2 mln. JAV dolerių, o tradicinė medicina artimoje ateityje negalės pasiūlyti jokio veiksmingo gydymo. Auga ne

tik sergamumas IS, bet ir kitomis autoimuninėmis ligomis. Įdomu ir iškalbinga tai, kad, kaip teigia paleopatologai, studijuojantys senąsias ligas, iki žemdirbystės įsigalėjimo žmonės autoimuninėmis ligomis taip dažnai nesirgo. Šių ligų paplitimas tikrai nebuvo toks platus, kaip mūsų dienomis. Kai kuriomis autoimuninėmis ligomis dabar sergama tris kartus dažniau negu prieš keletą dešimtmečių, ypač – išsivysčiusiose šalyse, tokiose kaip JAV. Man patinka, kaip tai aiškina Lierre Keith, „Vegetarų mito“ („The Vegetarian Myth“) autorius: „Tai dėl grūdų, kurie gali priversti kūną kovoti prieš save. Žemės ūkis prarijo mus taip, kaip jis prarijo pasaulį.“

Aktyvumo ir dėmesio sutrikimas (ADS) diagnozuotas daugiau kaip 4 proc. JAV gyventojų ir daugiau kaip 6 mln. vaikų, ir net du trečdaliai šių vaikų vartoja psichiką veikiančius vaistus, kurių ilgalaikis poveikis niekad nebuvo tyrinėtas. 85 proc. pasaulyje vartojamų preparatų ADS gydyti vartojami būtent JAV. Tuo tikrai negalime didžiulotis. Ar mes genetiškai kitokie nei likusi pasaulio dalis? Ar yra dar kokių nors priežasčių, skatinančių tokią perteklinį vaistų vartojimą?

Negalima ignoruoti vis dažnėjančių autizmo atvejų. Autizmo spektro sutrikimas (ASS) diagnozuojamas vienam iš 45 vaikų, kurių amžius – nuo trijų iki septyniolikos metų. Berniukams ASS būna 4,5 karto dažniau negu mergaitėms. Kai kurių ekspertų nuomone, diagnozuotų atvejų skaičiaus didėjimą galima laikyti šių dienų epidemija. Kas vyksta?

Kodėl per pastaruosius kelis dešimtmečius patiriame tokią stubliantį sergamumo šiomis ligomis pakilimą? Kodėl taip mažai žmonių išgydoma ir beveik nėra veiksmingų vaistų? Kaip gali būti, kad tik vienas iš šimto žmonių nugyvena gyvenimą be psichikos sutrikimų ar turėdamas tik vieną kitą galvos skausmo priepuolį? Jei yra tiek daug mokslininkų ir toks dosnus finansavimas, kodėl progresas toks menkas? Atsakymas galėtų būti paprastas: mes ne ten ieškome. Sprendi-

mas, kaip kovoti su šiomis sunkiomis ligomis, gali būti *už smegenų ribų* ir net *už kūno ribų*.

Jis mūsų maiste.

Jis mūsų žarnyne.

Jis mūsų kasdieniame gyvenime ir gebėjime susidoroti su pareigomis bei atsakomybe.

Jis mūsų kasdieniame judėjime ir gebėjime būti aktyviems, stipriems, mobiliems, lankstiems ir judriems.

Jis mūsų gebėjime susidoroti su kliūtimis, ligomis, traumomis ir skausmu.

Jis mūsų santykiuose ir socialiniuose įsipareigojimuose.

Jis mūsų požiūryje į gyvenimą.

Jis yra šioje knygoje.

„Planas sveikam gyvenimui“ suteikia jums galimybę kontroliuoti savo protą, kūną ir dvasią. Tai šių sudėtingų sveikatos problemų sprendimas. Tai gyvenimo būdas. Iš pat pradžių turėčiau pabrėžti, kad čia nekalbama vien apie smegenų ligas. Jau anksčiau paaiškinau, kad bene visos neužkrečiamosios ligos turi daug bendra. Todėl, ar kalbame apie astmą ar Alzheimerio ligą, diabetą ar depresiją, ryšys tarp šių ligų gali jus nustebinti. Netrukus apie tai skaitysite.

Dabar leiskite man trumpai pabūti velnio advokatu. Nepaisant mūsų žinių apie šiuolaikinę mediciną, ypač palyginti su tuo, ką žinojome prieš šimtmetį, ligos vystymasis žmogaus organizme tebelieka paslaptis – net ir labiausiai išsimokslinusiems, puikiausiems specialistams, kurių darbai nuolat cituojami mokslinėje literatūroje. Mes be galo daug sužinojome: iššifrovome žmogaus genomą, mūsų DNR; sukūrėme sudėtingas diagnostikos priemones ir revoliucingus gydymo metodus; gaminame vakcinas, antikūnus, antibiotikus ir kitus priešnuodžius, padedančius kovoti su organizmo įsibrovėliais. Tačiau

vis tiek dar sunkiai suprantame, kodėl vienas žmogus miršta gana jaunas, o kitas gyvena gerokai ilgiau nei devyniasdešimt metų. Arba kodėl vienas žmogus atrodo kaip šešiasdešimtmetis, kai jam aštuoniasdešimt, o kitas – kaip penkiasdešimtmetis, nors jam ne daugiau nei keturiasdešimt. Mes visi girdėjome apie sportininką, kuriam nebuvo užregistruota širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnių, tačiau kuris staiga mirė nuo infarkto; apie plaučių vėžio auką, kuri niekad nerūkė; arba apie liekną sveikos gyvensenos puoselėtoją, kuriam diagnozuotas diabetas ir ankstyva demencija. Kaip galima paaiškinti šiuos reiškinius?

Turime pripažinti, kad organizmo funkcionavimą ir tai, ar jis suauga ir susilpnėja, ar lieka sveikas, gaubia tam tikra paslaptis. Taip pat turime pripažinti, kad mūsų pasirinkimas, kaip gyventi ir kaip mąstyti, daro didelę įtaką mūsų sveikatai ir fiziologijai. Apsisaugoti nuo ligos kur kas paprasčiau ir pigiau, negu gydyti įsisenėjusią ligą. Tačiau tokio dalyko kaip „taškinė prevencija“, kuri nukreipta į konkrečią sritį, nėra; turime savo kūną vertinti kaip vientisą, sudėtingą vienetą. Tai yra šios programos pagrindas.

Kiekvieną dieną sutinku žmonių, kurie daro viską, ką tik gali, kad jų sveikata atitiktų jų norus ir lūkesčius. Šie asmenys dažnai yra tapę abejotinių, neįrodytų sveikatos gerinimo metodikų ir prastos mitybos aukomis, ir jie to net nežino. Jie skundžiasi įvairiais simptomais, kuriems būdinga kai kas bendra: energijos stygius, sunkumai mažinant svorį, virškinimo sutrikimai, nemiga, galvos skausmai, silpnas lytinis potraukis, depresija, nerimas, atminties problemos, išsekimas, sąnarių skausmai, nesibaigiančios alergijos. Knyga „Planas sveikam gyvenimui“ – tai raginimas, skirtas kiekvienam, kam nepavyko pagerinti ir išsaugoti savo sveikatos. Visi keliai į puikią sveikatą ir idealų svorį prasideda nuo paprastų gyvenimo būdo pasirinkimų.

Visada sakau, kad maistas yra ne tik kuras, reikalingas organizmui išgyventi. Maistas – tai informacija; tai sakydamas, turiu omeny-

je, kad maistas neabejotinai gali daryti įtaką jūsų asmeninio genomo ir DNR raiškai. Biologijoje šis reiškinys vadinamas epigenetika, ir šią koncepciją netrukus paaiškinsiu. Epigenetika pakeitė mūsų galvoseną apie DNR, taip pat apie maistą. Kalbant paprastai, nuo maisto priklauso ryšys tarp jūsų mąstysenos ir *savijautos*. Tai, ką valgote, daro tiesioginę įtaką jūsų gyvenimui ir patenkina jūsų kūno poreikius. Tai, ką *darote*, – darbe, savo aplinkoje, kaip atliekate kasdienius darbus, stengiatės sumažinti stresą, susidoroti su lėtinėmis ligomis ir sunkumais, – taip pat veikia jūsų kūną ir nuo to priklauso, ar kenkiate savo sveikatai ir ar turėsite rimtų ligų. Jūsų kūno įgimtų poreikių optimizavimas, bičiuliai, ir yra knygos „Planas sveikam gyvenimui“ esmė.

„Planas sveikam gyvenimui“ gali padėti esant tokioms problemoms:

- ADS,
- astmai,
- autizmui,
- alergijoms ir tam tikro maisto netoleravimui,
- lėtiniam nuovargiui,
- lėtiniam skausmui,
- nuotaikos sutrikimams, įskaitant depresiją ir nerimą,
- diabetui ir nenumaldomam cukraus bei angliavandenių poreikiui,
- rėmeniui ir gastrointestinalinio reflukso ligai,
- antsvoriui ir nutukimui, taip pat stengiantis sumažinti svorį,
- atminties problemoms ir kai sunku susikaupti,
- galvos skausmams ir migrenai,
- lėtiniam vidurių užkietėjimui ir viduriavimui,
- dažniems peršalimams ir infekcijoms,
- žarnyno ligoms, įskaitant celiakiją, dirgliosios žarnos sindromą, opinį kolitą ir Krono ligą,
- skydliaukės funkcijos sutrikimams,

- išsėtinei sklerozei,
- fibromialgijai,
- nevaisingumui,
- nemigai,
- sąnarių skausmams ir artritui,
- aukštam kraujospūdžiui,
- aterosklerozei,
- lėtinėms kandidozėms,
- odos problemoms, tokioms kaip aknė, egzema ir psoriazė,
- nemaloniam kvapui iš burnos, dantenų ir dantų problemoms,
- Tureto sindromui,
- labai sunkiems mėnesinių ir menopauzės simptomams,
- ir daugeliui kitų.

Norint, kad šis planas atneštų kuo daugiau naudos, nereikia būti ligoniui. Net jei jaučiatės santykinai gerai ir sveikai, jis gali jums praversti. Jei trokštate sveikesnio kūno ir aiškaus proto ar tiesiog norite žinoti, jog darote viską, kad gyventumėte sveikesnį, ilgesnį gyvenimą, ši programa yra būtent jums.

Dauguma jūsų pradės jausti programos poveikį jau po kelių dienų. Tačiau tam, kad poveikis jūsų organizmui tiek ląsteliniu, tiek metaboliniu lygmeniu taptų ilgalaikis, prireiks kiek daugiau laiko. Taip pat jums prireiks šiek tiek laiko pakeisti savo požiūrį, kad galėtumėte be jokių pastangų džiaugtis naująja gyvensena. Nesvarbu, kiek kartų praeityje jums nepavyko laikytis protokolų arba kiek abejojate rekomendacijų veiksmingumu. Svarbiausia susitelkti į tikslą ir tikėti, kad sveikata ir laimė laukia jūsų.