

Visiems, sergantiems lėtinėmis ligomis ir turintiems neįveiktų sveikatos sunkumų, ieškantiems atsakymų pasaulyje, kuriame tiek daug trikdančių medicininių pasirinkimų.

Ši knyga skiriama Jums.

Turinys

Dr. Jeffrey'io Blando įžanga	9
Įvadas	11
I DALIS Kodėl aš?	23
1 Ligos anatomija	27
2 Sveikatos vertinimas	86
II DALIS Laikas veikti iš naujo	95
3 Naujas veiksmas Nr. 1: valgykite savo genams	100
4 Naujas veiksmas Nr. 2: intensyviai mankštinkitės	247
5 Naujas veiksmas Nr. 3: nuspauškite stresinio atsako stabdžius	319
6 Naujas veiksmas Nr. 4: nusistatykite vidinį laikrodį	334
7 Naujas veiksmas Nr. 5: sumažinkite taršą	344
8 Ligos aplinkos tyrimas	354
III DALIS Receptai	375
Pusryčiai	379
Pietūs	390
Vakarienė	413
Garnyrai	440
Užkandžiai	453
Desertai	463
Įsigijimo vietų sąrašas	467
Šaltiniai	469
Padėka	485
Apie autorių	487

Ižanga

Man didelė garbė jau aštuonerius metus pažinoti dr. Robertą Zembroskį, jis mane įkvepia. Jo pergalė prieš vėžį tėra viena nuostabios jo istorijos dalis. Tai žmogus, kuris pasakęs padaro. Dalydamasis patirtimi su savo pacientais ir palaikydamas juos, jis padėjo jiems labai pagerinti sveikatą.

Taigi kyla klausimas: ką unikalaus siūlo skaitytojui jo knyga „Sveikatos dėsniai“?

Per pastaruosius trisdešimt karjeros (esu medicinos ekspertas, sveikatos ugdymo specialistas ir nuomonės formuotojas mitybos ir funkcinės medicinos srityje) metų parašiau daugybės knygų, kuriose aptariamos mitybos ir fizinių pratimų programos, padedančios užkirsti ligoms kelią, apžvalgas.

Dr. Zembroskis (dr. Z.) išsamiai aprašo savo išbandytą ir patvirtintą būdą, kaip grįžti į sveiką gyvenimą po ligos ar traumos. Jis kalba iš patirties: ne tik pats sėkmingai įveikė vėžį ir susigrąžino gerą sveikatą, bet ir daug pacientų taikė šią programą ir sėkmingai atsigavo po ligų.

„Sveikatos dėsniai“ skaitoma lyg nuostabus manifestas. Ši knyga parodo, kad kai asmuo imasi teisingos programos, sukurtos sveikatai ir gyvybingumui susigrąžinti, nutinka stebuklai.

Istorijos iš dr. Z. praktikos teigiamą žinią apie sveikatą šioje knygoje susieja su tikrove. Skaitytojas pajus dr. Z. aistrą ir meistriškumą, vykdamant veiklą. Jis tikrai meistriškai paverčia gydymo ir sveikimo mokslą programa, kuri gali sėkmingai padėti žmonėms atgauti sveikatą.

Skaitydamas šią knygą apmąščiau ankstesnius pokalbius su dr. Z. ir paklausiau savęs: „Kas kai kuriuos žmones daro ypatingus?“ Mano atsakymas toks: visi yra ypatingi, bet kai kurių turima gyvenimo

patirtis suteikia jiems išskirtinio ypatingumo. Toks yra ir dr. Z. atvejis – jis pasidalijo savo įstabiai sėkminga vėžio įveikimo patirtimi ir tuo, ką sužinojo, kad ir kitiems pavyktų atgauti sveikatą.

Savybės, kurios daro dr. Z. ypatingą, knygoje labai aiškios ir ryškios. Tai motyvuoja skaitytojus padaryti geriau, prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą ir padaryti ką nors, kas, jų manymu, buvo per sunku prieš skaitant knygą.

Esu tikras, kad didžiausia kliūtis, su kuria susiduria daugelis žmonių sąmoningai gerindami savo sveikatą, yra tai, kad jie nesupranta, jog kai ką paaukodami gaus mainais geresnę sveikatą ir gyvybingumą. Štai čia praverčia paramos ir konsultavimo sistema.

Dr. Z. parašyta knyga teikia jėgų ir žingsnis po žingsnio drąsina neabejoti, kai galbūt kyla klausimas „ar verta?“ Jo istorija rodo, kad tikrai verta, ir tai gali patirti kiekvienas, kuris tvirtai laikysis programos.

Buvo labai malonu susipažinti su dr. Z. prieš daugelį metų. Sunku tiksliai pasakyti, kiek žmonių sveikata pagerės laikantis dr. Z. programos. Remdamasis ilgalaike patirtimi, tikiuosi, kad sėkmės istorijų skaičius paskatins keistis.

Jeffrey Blandas, mokslų daktaras (filosofija), Amerikos mitybos koledžo ir Klinikinės biochemijos asociacijos narys, Asmens gyvenimo būdo instituto Seattle (Vašingtonas) (www.plminstitute.org) prezidentas ir įkūrėjas, knygos *The Disease Delusion* („Ligos iliuzija“) autorius

Išvadas

Sveikimas: nauja perspektyva

Ar galima pasveikti nuo širdies ligų, vėžio, cukrinio diabeto, nutukimo, autoimuninių ir kitų lėtinių ligų ir tapti sveikesniam nei prieš susergant? Ar įmanoma, patyrus sveikatos krizę, atkurti organizmo pusiausvyrą ir neleisti ligai atsinaujinti? Į visus šiuos klausimus atsakoma užtikrintai – „taip!“ Knyga „Sveikatos dėsniai“ padės išeiti iš krizės nugalėtojais ir būsite sveikesni, lieknesni, energingesni nei daug metų prieš ligą.

Vesiu jus žingsnis po žingsnio, kad atsigautumėte po ligos, nuo kurios buvote gydyti, o vėliau šie žingsniai neleisų jai atsinaujinti. Taip pat išmoksite palaikyti sveikatą visą gyvenimą ir sužinosite, kokią grėsmę kelia kūno sudėtis, kai riebalų ir raumenų santykis yra netinkamas. Nesveika kūno sudėtis skatina vėžio, širdies ligų, diabeto ir kitų lėtinių ligų vystymąsi ir atsinaujinimą. Knygoje naujausi moksliniai tyrimai pateikiami suprantamai, taigi galite susikurti tokį gyvenimo būdą, kuris padės ne tik puikiai atrodyti, bet ir turėti daug energijos, gerai jaustis.

Mano istorija

Mano pacientai vadina mane dr. Z. Aš esu gydytojas, funkcinės medicinos specialistas, sertifikuotas chiropraktikas neurologas, klinikinis dietologas ir pokyčius skatinantis kalbėtojas. Per dvidešimt ketverius praktikos metus daugiausia padedu žmonėms spręsti sveikatos

problemas, nustatydamas pagrindines jų priežastis – šis metodas vadinamas funkcinė medicina. Nesvarbu, kas tai: hormonų sukelta ar lėtinė liga, neurologiniai sutrikimai, bėdos dėl svorio, ieškodamas galimybių padėti laikaisi funkcinio požiūrio – žiūrėti į žmogų kaip į visumą. Visa, ką išsiaiškinu, leidžia suprasti kiekvieną atvejį. Taip galiu jums padėti pašalinti priežastį ir atsigauti, kad vėl normaliai funkcionuotų jūsų kūnas. Žinau, jog tai, kuo dalijusi, veikia, nes tai pagelbėjo nesuskaičiuojamai daugybei pacientų, taip pat ir man.

Po keleto intensyvaus streso ir nesveiko gyvenimo būdo metų, būdamas trisdešimt aštuonerių, susirgau Hodžkino limfoma – gyvybei pavojinga vėžio forma. Diagnozė mane užklupo netikėtai. Pirmi simptomai buvo silpni; ėmė mažėti raumenų masė, jutau lengvą nuovargį, ir man nepadėjo nei daugybė kofeino, nei vitaminas B. Kai simptomai tapo ryškesni (prisidėjo stiprus galvos skausmas ir gausus naktinis prakaitavimas, nuo kurio net pabUSDavau), supratau, kad patekau į bėdą. Ieškant šių negalavimų priežasties buvo atlikti kraujo ir rentgeno tyrimai. 2006 m. rugpjūčio 18 d. mano draugas radiologas pranešė: „Tavo krūtinės ląstoje yra 12 cm auglys.“ Man bemaž sustojo širdis, balsai aplinkui nuslopo. Tą dieną išėjęs iš gydytojo kabineto supratau, kad nesirūpinant savimi susikauptė sveikatos problemų.

Prieš pradėdant gydymą, gydytojas pasakė: „Skiriame tau stipriausius vaistus, kokius tik turime.“ Jis nejuokavo. Per dvejus metus perėjau septynių mėnesių toksiškiausią chemoterapiją (buvo skirtos dvi cheminės medžiagos – viena tolygi ipritui, o kita vadinama „raudonąja mirtimi“) ir buvo keturias savaites taikyta spindulinė terapija.

Per pirmus tris chemoterapijos mėnesius simptomai ir šalutinis poveikis mane niokojo. Kaip ir daugumai žmonių, man vaistų šalutinis poveikis buvo bjaurus: vargino pirštų galiukų periferinė neuropatija (deginimo ir dilgčiojimo pojūtis), nepatogumų kėlė vidurių užkietėjimas, perštėjo akis ir jaučiau nuovargį. Liovėsi augusi barzda,

nupliko antakiai, ant galvos teliko vos keli plaukai (bet jie yra pervertinami). Chemoterapijai įpusėjus, kas rytą pradėjo kraujuoti iš nosies. Nuo vaistų, vadinamų „raudonąja mirtimi“, sutino kairė koja, kulkšnies oda tapo rusvai raudona. Ėmiau nejausti skonio, išskyrus pomidorų padažo saldumą ir aštrumą. Kadangi esu smaguris, apėmė baisi neviltis, kai viskas tapo kartono skonio. Pradėjus chemoterapiją, man nebuvo pasakyta, kad geriausia vaistus leisti pro implantuotą po oda centrinės venos Porto kateterį. Vaistus man leisdavo pro kateterį į periferinę veną, ji suplokštėjo ir parudavo. Negana to, dėl vieno cheminio vaisto nebejausdavau noro šlapintis. Kai galiausiai pajusdavau, kad turiu eiti... jau turėdavau lėkti.

Tuo laikotarpiu ėmiau domėtis moksliniais tyrimais. Norėjau suprasti ligą ir išsiaiškinti, ką daryti, kad geriau jausčiausi gydydamasis vėžį. Kuo daugiau sužinodavau, tuo daugiau pritaikydavau sau. Dėl to mano apetitas gana greitai pagerėjo, sugrįžo jėgos, taigi pradėjau atsigauti. Vėlesni tyrimai atskleidė, kad mano krūtinės ląstoje vykstantys procesai yra gerybiniai. Labai pakylėtas grįžau į darbą, ėmiau sportuoti sporto klube, gerai maitinausi ir buvau labai užsidegęs daugiau sužinoti apie tai, kas skatina ligas.

Kaip paaiškėjo, greitai pasitaisiau tik tam, kad ruoščiausi antram etapui. Kiti tyrimai parodė, kad žaizda krūtinės ląstoje vis dėlto ne gerybinė; tai buvo vėžys, nesunaikintas per pirmą chemoterapijos ciklą. Pakilumą netrukus pakeitė nusivylimas. Prasidėjo antras vaistų, tokių pat toksiškų kaip pirmą kartą, vartojimo ciklas. Bet šį kartą aš buvau apsiginklavęs ir pasirengęs mūšiui. Buvau sukūręs planą, kaip tapti sveikesniam ir stipresniam, sušvelninti šalutinį chemoterapijos poveikį ir palaikyti palyginti gerą sveikatą, kad galėčiau normaliai dirbti, treniruotis, dalyvauti visuomenės gyvenime ir jaustis žmogumi.

Kad ir kokie toksiški buvo vaistai, toliau planavau, kaip atsigauti. Tai buvo taip veiksminga, kad mano gydytojai išvadino mane keistuoliu

negalėdami suprasti, kodėl labai gerai jaučiuosi fiziškai ir protišcai, nors esu gydomas stipriausiais vaistais. Vis dar visą dieną dirbdavau su pacientais, treniruodavausi ir gyvenau normalų gyvenimą.

Baigus šį gydymą, vėžys sumažėjo, bet nesunyko. Tuo metu prognozės buvo niūrios. Gerai žinomoje onkologijos ligoninėje su gydytoju nutarėme, kad man galima būtų persodinti brolio kamienines ląsteles. Pasiruošimas transplantacijai reikalautų dar daugiau chemoterapijos, kad būtų nuslopinta imuninė sistema. Mąščiau apie numatytą procedūrą, jos riziką sveikatai ir, remdamasis savo išsilavinimu ir patirtimi, supratau, kad man ji nepadės.

Sugalvojau planą B. Paprašiau gydytojų pašalinti auglį, bet jie pasakė, kad tokios operacijos tokiais atvejais kaip mano niekada nėra darę. Tačiau aš neatlyžau. Praėjus dvejiems metams po diagnozės paskelbimo, chirurgas man atvėrė krūtinės ląstą nuo gerklės iki pilvo ir pašalino begalę randinio audinio, kur kadaise augo didžiulis vėžinių ląstelių kamuolys. Ši operacija, kaip ir mano atkaklumas, išgelbėjo man gyvybę. Vis dėlto beveik dveji metai chemoterapijos, radiacijos ir didžiulė operacija metė man naujų iššūkių.

Taip, vėžio nebeturėjau, bet gydymas nuo vėžio pareikalavo savo. Kraujo tyrimai parodė, kad yra mažai raudonųjų ir baltųjų kraujo kūnelių, trombocitų. Buvo paveikta mano skydliaukė – ji išskirdavo per mažai hormonų, pasireiškė hipotirozės simptomai: šaltos rankos ir kojos, lėta medžiagų apykaita, sausa oda. Hormonų tyrimu nustatyta testosterono ir vitamino D stoka. Specialus metabolizmo ir energijos išskyrimo testas atskleidė, kad dėl vaistų taip pat blogai įsisavinami B grupės vitaminai. Be to, nuo „raudonosios mirties“ sutrūkinėjo rankų venos, kairės kojos blauzda pabalo, jos raumenys nusilpo, todėl tapo sunku vaikščioti, bėgioti.

Praėjus sveikatos krizei, gydytojų paklausiau, ką turėčiau daryti, kad liga neatsinaujintų, ir jie davė išmintingą patarimą: „Nevalgyk

šlamšto ir būsi sveikas.“ Oho! Tai buvo taip giliamintiška ir naudinga. Gydytojai nieko man patarti daugiau negalėjo, tad ieškoti informacijos turėjau pats. Norėjau sužinoti, kas sukėlė man ligą ir ką daryti, kad ji neatsinaujintų. Ir kaip savo kūnui, patyrusiam šalutinį vėžio gydymo poveikį, padėti atsigausti. Mano tikslas buvo sveikas kūnas ir kad jis nesirgtų ir būtų lieknas.

Pasinėriau į tyrimus ir visa, ką rasdavau ir kas tikdavo, taikiau sau. Buvo akivaizdu: aš pats sukūriau savo ligą. Dvejus metus tinkamai nesirūpinau savimi, o paskui sužinojau diagnozę. Aplinkybės mane įtraukė į įvairiausių reikalus, patyriau įprastų gyvenimo sunkumų, nesėkmių ir labai stiprų stresą. Tai sutrikdė miegą, ėmiau valgyti nesveiką maistą ir reguliariai nesimankštinau. Prisiskaitęs mokslinių tyrimų apie mitybą, maisto biochemiją, genetiką, vėžį, endokrinologiją (mokslą apie hormonus), lėtines ligas ir fizinio aktyvumo fiziologiją, susidariau programą turėdamas vieną vienintelę mintį: atkurti sveikatą.

Laikantis šio plano, pagerėjo mano kraujo rodikliai, skydliaukės veikla, sunormalėjo testosterono ir vitamino D lygis. Vėl tapau energingas, man nebedilgčiojo galūnių. Taigi atsikračiau problemų, kurios vargina daugumą žmonių, gydytų tam tikrais chemoterapiniais vaistais. Siaubingą skubą tuoj pat ištuštinti šlapimo pūslę pamiršau. Nors kairės blauzdos oda vis dar buvo pabalus, kojos silpnumas nebetrukdė fizinei veiklai. Dabar buvau lieknas, kūno riebalai tesudarė 10 proc.

Mano asmeninė patirtis ir nesuskaičiuojama daugybė valandų, praleistų atliekant tyrimą, įkvėpė mane aistringai padėti kitiems atsigausti po ligų ir išvengti to, ką teko patirti man. Žiūrėti giltinei į akis visai nesmagu, tiesą sakant! Kaip ir ilgos, nemalonios, sekinančios, bauginančios procedūros. Jaudulys, kad liga gali atsinaujinti ar pablogėti savijauta, emociškai sekina. Esu tikras, kad tie, kas sveikstate ar buvote gydyti nuo sunkių ligų, jaučiatės taip pat.

Svarbiausi sveikatos dalykai

Dauguma gydytojų pasakys, kad tai, ką valgote ir kiek mankština- tės, veikiausiai neturi įtakos, kad atsirastų liga ar suprastėtų sveikata. Daug sveikatos specialistų taip pat tvirtina, kad ligos paveldimos arba jomis susergama dėl mums nežinomų priežasčių. Bet moksliniai ty- rimai akivaizdūs: dauguma lėtinių ligų nėra vien genetinės. Dažniau- siai jas lemia specifiniai mūsų veiklos aspektai, tokie kaip gyvenimo būdas, įpročiai ir kasdieniai ritualai.

Sveikatos krizės užklumpa ne šiaip iš niekur. Daugumą ligų, kurias dabar vadiname Vakarų ligomis, sukelia vidinės organizmo terpės (ją mes galime keisti) ir genų sąveika. Sveikatai gali turėti įtakos mityba, judėjimo stoka, emocinis stresas, prastas miegas ir toksinai. Kitaip sa- kant, ligas skatina mūsų aplinka ir tai, ką renkamės. Jei dėl mūsų pasi- rinkimų liga progresuoja, tai tuos dalykus reikia keisti. Kūno sudėtis, elementų, nuo kurių priklauso normalus organizmo funkcionavimas ir sveikata, derinys ir kūno riebalai bei raumenys yra tai, į ką savo labai reikėtų atkreipti dėmesį. Perskaitęs begalę mokslinių tyrimų ir moks- linės literatūros straipsnių labai aiškiai supratau: nesveika kūno sudė- tis skatina daugelio pagrindinių Vakarų ligų atsiradimą.

Kad kūno sudėtis būtų sveika, reikia gauti daugybę maistinių medžiagų su įvairiais produktais, taip pat mankštintis ir taip deginti riebalus, palaikyti raumenų tonusą, taip pat reguliuoti hormonus, nes jie veikia kūno riebalus ir raumenis.

Vis dėlto didžiausia problema yra daugybė klaidinančios informa- cijos, ką valgyti ir ko ne ir kokia mankštinimosi programa yra geriausia. Visi esame vartę sveikatos knygu, kuriose žavimasi koku nauju daly- ku ar nauja programa. Kitose reklamuojamos įmantrios treniruotės ar riebalus deginantys papildai. Kiek kartų knygos viršelyje esame matę besišypsančią įžymybę, žadančią „numesite 10 kilogramų per sep- tynias dienas“? Paskui mūsų dėmesį patraukia nauja mada, ir viskas

prasideda nuo pradžių. Po trijų mėnesių visas svoris, kurio netekome laikydamiesi dietos, grįžta, o gal net tampame dar apkūnesni.

Prieš kalbėdamas toliau, norėčiau paaiškinti žodį „dieta“. Tikroji šio žodžio reikšmė pranyko. Jis dažnai suprantamas klaidingai kaip nuosprendis misti košėmis. Šiuo žodžiu įvardijamas trumpalaikis mitybos apribojimas arba badavimas, atsisakant mėgstamo maisto ir valgant vienodą, beskonį sveiką maistą. Nusprendžiate laikytis dietos norėdami atsikratyti riebalų, numesti svorio ar pagerinti sveikatą, nes jums ką tik buvo diagnozuotas koks nors lėtinis sveikatos sutrikimas. Laikytis dietos ne taip jau ir skausminga, nes žinote, kad ji truks tik tam tikrą laiko tarpą.

Tačiau žodis „dieta“ iš tikrųjų reiškia reguliarią jūsų mitybą. Kai kurie žmonės renkasi valgyti vien augalinį maistą, kiti valgo daug gyvūninės kilmės baltymų ir mažai angliavandenių turinčius produktus. Daug žmonių valgo viską. Tai, ką dedate į burną, ir yra jūsų dieta.

Dauguma griežtų dietų yra nevykusios, nes reikalauja per didelį kraštutinumą. Požiūris „laikausi dietos“ neduoda naudos, nes sukuria bado mąstyseną. Tada po pasninkavimo norisi smaguriauti apdorotu, nesveiku maistu, o nuo to atsvaris tik didėja ir tampa pirma ligos priežastimi. (Atsvaris reiškia, kad turite per daug poodžio ir visceralinių (vidinių) riebalų, net jei kūno masės indeksas (KMI) normalus.) Dietos laikymasis turėtų būti gyvenimo būdas.

Iš savo patirties su begale pacientų, padedant jiems atsigausti po ligos, galiu pasakyti, kad pakeisti mitybą paprastai reiškia sumažinti kalorijų arba, kaip rašoma daugelyje mitybos knygų, maistinių medžiagų. Jei turite atsvario ir norite geriau atrodyti, būkite atsargūs: pakankamai gaukite gyvybiškai svarbių maistinių medžiagų, kurių gausu maistingame, kuo mažiau perdirbtame maiste, nes jų stoka yra pagrindinė visų ligų priežastis. Uždegimą sukeliančių žalingų riebalų atsikratysite kasdien valgydami daug nekaloringų, bet maistingų produktų.

Šioje knygoje kūno sudėtį gerinanti dieta apima daug daugiau nei vien riebalų atsikratymą ir svorio mažinimą. Tai moksliniais tyrimais grįstas planas, padedantis užtikrinti puikią sveikatą ir stiprų, liekną kūną. Geriausia yra tai, kad jį galite susikurti pagal savo medžiagų apykaitą ir specifinius sveikatos sutrikimus.

Žodis „dieta“ kelia neigiamų minčių, todėl norėjau padaryti jo apibrėžtį patrauklesnę. Nusprendžiau vartoti žodį DIETA kaip žodžių, leidžiančių teigiamai žvelgti į sveikatą, derinį: apsispręsti, mėgautis, gardžiuotis ir keistis.

Atkuriant sveikatą pirmiausia reikia APSISPREŠTI. Kaip sakau savo pacientams, pirmas žingsnis atsigauvant po ligos yra *sprendimo priėmimas*. Priimkite sprendimą daryti viską, kad atsigautumėte po ligos ir neleistumėte jai atsinaujinti. Tada jau GARDŽIUOKITĖS įvairiu maistingu ir skaniu maistu, ir jis paskatins jūsų ląsteles pažadinti genus, o šie užtikrins kūno normalų funkcionavimą ir kartu nuslopins genus, ruošiančius dirvą ligai. Gardžiavimasis įvairiu sveiku maistu privers jūsų organizmą deginti riebalus ir auginti liesus raumenis. Tai leis MĖGAUTIS savo pastangų vaisiais: didesniu energingumu, gyvybingumu ir sveikata. Mėgautis tuo, kad atrodo ir jaučia-tės geriau. Galiausiai PASIKEISITE fiziškai ir išoriškai. Būsime fiziškai stiprus ir sveikas žmogus, nes nusipelnėte toks būti.

Tai skamba patraukliau? Tolesniuose puslapiuose paaiškinsiu, kaip įgyvendinti šį planą.

Vis dėlto nepakanka vien pakeisti maistą, kad taptumėte sveikesni ir stipresni. Pasak daugumos mokslinių tyrimų, yra penki žingsniai, padedantys pasiekti pergalę savęs stiprinimo kelyje.

Pirmiausia turite atsisakyti visų perdirbtų maisto produktų ir pakeisti juos maistingais, bet nekaloringais. Tik taip kūnas galės pranešti genams, kad jie sustabdytų ligos procesus ir pagerintų organizmo fiziologiją.

Antra, būtina daugiau judėti. Kasdien mankštinkitės, įtraukdami ir didelio intensyvumo treniruotes, jos atkurs normalias funkcijas ir padės greitai atsikratyti riebalų ir palieknėti.

Trečia, stresas žudo... visi tai žinome. Kad ir kas jūsų gyvenime sukelia stresą, kitas žingsnis – pakeisti požiūrį į stresą keliančius dalykus. Geriausias būdas – susirasti trenerį. Bet tai turi būti ne sūnaus futbolo ar dukters žolės riedulio treneris, o patyręs žmogus, galintis padėti jums valdyti stresą ir visa, kas jį kelia ir jums kenkia.

Ketvirta, turite sąmoningai atsakyti nesveiko maisto ir saugotis kenksmingų medžiagų – to, ką galbūt įkvepiate, nuryjate ar tepate ant odos. Tikriausiai žinote, kad vienoje cigaretėje randama apie keturis tūkstančius toksinų ir kancerogenų. Bet ar žinote, kad pieno produktuose taip pat yra sudedamųjų dalių, skatinančių vėžį ir autoimunines ligas? Nustebsite sužinoję, kokie maiste esantys toksinai ir medžiagos, su kuriomis susiduriame kasdien, prisideda prie ligų išsivystymo.

Ir, penkta, norint atkurti sveikatą ypač svarbus kokybiškas miegas. Jis padeda atsikurti hormonų ir imuninei sistemoms. Liūdna, bet, kad kuo greičiau atsibustume, geriame latės-frapės-dvigubo espresso-bet ko, kas turi kofeino, cukraus sirupo, pieno ir sojų – sukrečiame savo organizmą pražūtingu uždegimą sukeliančių medžiagų kokteiliu. Taip pat slopiname save taure arba dviem, arba trimis vyno prieš eidami miegoti, o tai gali sutrikdyti miego ciklą ir susargdinti.

Vienintelis amžinas būdas atsigausti po ligos ir tapti lieknam ir stipriam – turėti viziją, ko gi iš tikrųjų norite. Taip pat reikia naujų standartų ir pasiekiamų pokyčių. Vadinas, reikia išsikelti įgyvendinamus tikslus. Vien žiūrėti į finišo liniją nepakaks. Verčiau eikite mažais žingsneliais, palengva taip, kaip maratono bėgikas bėgdamas žvalgosi kito stulpo. Jei nesusitelksite į savo pažangą, gali atsėlinti seni, nesveiki įpročiai. Knyga „Sveikatos dėsniai“ padės jums švęsti mažas savo kelionės pergales, ir tai yra vienintelis būdas judėti pirmyn.

Kodėl funkcinė medicina?

Nugalėjau vėžį ir atgavau sveikatą derindamas medicininį gydymą, savo išsilavinimą ir kritinį mąstymą. Jei gindamas savo sveikatą nebūčiau susirėmęs su gydytojais, būčiau turėjęs laikytis sveikatos priežiūros standartų pagal diagnozę ir tikriausiai nebūčiau išgyvenęs, taigi nebūčiau papasakojęs savo istorijos... ir neparašęs šios knygos, kad padėčiau jums. Kad ir kokie sunkūs man teko išbandymai – chemoterapijos pragaras, spindulinė terapija, chirurginė operacija ir varginantis šalutinis poveikis, – visą laiką mąščiau apie pergale.

Atkakliai siekiau, kad onkologas, chirurgas ir slaugytojos mane gydydami galvotų apie mano atvejį kaip apie išskirtinį ir mąstyty nestandartiškai. Galiausiai įtikinau juos atlikti operaciją, apie kokią jie nė nebūtų pagalvoję, jei nebūčiau laikęsis savo. Tam reikėjo daugybės tyrimų, iniciatyvos ir pastangų, kad jie išklaustytų mane ir pamėgintų tai, kas nėra įprasta pagal protokolą, esant tokiai diagnozei. Man pavyko galbūt todėl, kad esu gydytojas ir galiu kalbėti jų kalba. Supratau, kaip sunku turėtų būti žmogui (gal net neįmanoma nieko padaryti), jei jis ne sveikatos priežiūros specialistas arba neturi žinių ir negali pasiūlyti ko nors naujo.

Mano paieškos to, kas geriau, holistiškiau, prasidėjo nuo susitikimo, veikiau nuo nesusitikimo. Aš norėjau išsiaiškinti, kaip atsigauti pačiam, taigi paprašiau susitikimo su savo gydytojais. Tą dieną apsižvalgiau aplinkui – buvau vienas... niekas nepasirodė. Kodėl? Tikrovė yra tokia, kad dauguma gydytojų neturi žinių, kaip taikyti „pokarinį“ gydymą ir reabilitaciją. Liūdna, bet nėra standartinių sveikatos priežiūros gairių, kaip atsigauti po ligos ar neleisti atsinaujinti širdies ligoms, vėžiui, diabetui, autoimuninėms ligoms ar kitiems lėtiniam sveikatos sutrikimams. Specialistai per krizę padarė savo darbą, bet jie neturėjo ko pasiūlyti, kai man reikėjo padėti sustiprėti. Mano gydytojai jautėsi atsakingi kiekvienas už save; nė vienas neįjautė atsakomybės už visumą.

Tai neturėtų stebinti. Dabartinė mūsų sveikatos priežiūros sistema nesirūpina sveikata; veikiau tai krizių priežiūros sistema, grįsta pasenusio mąstymo algoritmu. Dr. Jeffas Blandas puikioje knygoje „Ligos iliuzija“ (*The Disease Delusion*) rašo: „Įvardyti ligą ir paskirti gydymą.“ Lėtinės ligos ir būklės paprastai gydomos stipriais vaistais. Taikant šį seną gydymo modelį, atkurti sveikatos dažnai nepavyksta. Deja, sutrikimai ir ligos turi daug plotmių, daug priežasčių, todėl išspręsti šių bėdų vienu stebuklingu šūviu tiesiog nepavyksta.

Laimei, po visą pasaulį sklinda naujas dr. Blando sveikatos priežiūros modelis – funkcinė medicina. Tai ligos priežasčių išaiškinimo metodologija. Ji leidžia suprasti, kaip pakeisti žmogaus būklę ir atkurti sveikatą. Archeologai kasdami ieško fosilijų ar daiktinių įrodymų, o funkcinės medicinos specialistai, kad suprastų ligos kilmę, kasdami ieško fizinių užuominų. Funkcinė medicina sako, kad organizmas veikia kaip darnus tarpusavyje susijusių sistemų tinklas, o kai jis sutrinka, užklumpa liga. Blogai funkcionuojančioje organizmo vietoje radus fizinių užuominų, sukuriamas planas, kaip, taikant individualų gydymą, padėti pašalinti fiziologinius sutrikimus. Šis metodas yra orientuotas į sveikatą, o ne į ligą.

Supratęs, kad funkcinė medicina man ir mano pacientams gali padėti atsigausti po ligos, ėmiau papildomai lavintis, pakeičiau savo klinikinę praktiką, parašiau šią knygą ir sukūręs mokymosi medžiagą ėmiau skaityti paskaitas. Kodėl? Mat remdamasis asmenine patirtimi noriu padaryti viską, kad kiti žmonės, susidūrę su mirtinomis ar lėtinėmis ligomis, turėtų pasirinkimo galimybę ir nesijaustų vieniši ir sutrikę kaip aš, kai susirgau. Mano patirtis taip pat leidžia man skirtingai žvelgti į pacientus, atidžiau klausytis jų, būti dėmesingesniam ir iš tiesų atrasti ir pateikti visa, ką žmonės privalo suprasti norėdami išvengti blogų gyvenimo stiliaus įpročių, vedančių prie ligos. „Sveikatos dėsniai“ yra mano ir mano pacientų patirties, kaip pasveikti

taikant funkcinės medicinos principus, kulminacija. Daugiau informacijos ieškokite mano paskyrose *Youtube* kanale (Dr Z TV), socialiniuose tinkluose ([facebook.com/Zembroski](https://www.facebook.com/Zembroski), twitter.com/Dr-RobZembroski). Man bus malonu išgirsti apie jūsų pergalės, su kitais pasidalyti jūsų atsigavimo istorijomis ir nauju jūsų požiūriu. Žinau, kad laikydamiesi penkių atsigavimo veiksmų, kuriuos aprašau II dalyje, įveiksite bet kokią sveikatos krizę ir tapsite stipresni, lieknesni ir sveikesni, nei buvote tada, kai dar nesirgote.

Štai jūsų pergalė.