

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή 8

Τρόπος χρήσης του βιβλίου 14

ΧΑΛΑΡΩΣΗ 17

1. Καθημερινός χρόνος για μένα 22
2. Μία μέρα χωρίς οθόνες 36
3. Ημερολόγιο ευγνωμοσύνης 44
4. Καθημερινή άσκηση πρεμίας 47
5. Διεκδικήστε ξανά το γεύμα στο τραπέζι 66

ΔΙΑΤΡΟΦΗ 73

1. Αποκανονικοποιήστε τη ζάχαρη 80
2. Ένας νέος ορισμός του «πέντε τη μέρα» 90
3. Καθημερινά λιτά μικρογεύματα 108
4. Πιείτε περισσότερο νερό 119
5. Αποδομήστε τη δίαιτά σας 124

ΚΙΝΗΣΗ 147

1. Περιπατήστε περισσότερο 156
2. Μυϊκή ενδυνάμωση 160
3. Τακτική διαλείπουσα προπόνηση υψηλής έντασης 170

4. Σύντομα μικροκινητικά διαλείμματα 178
5. Αφυπνίστε τους γλουτιαίους μυς 182

ΥΠΝΟΣ 200

1. Δημιουργήστε περιβάλλον με απόλυτο σκοτάδι 213
2. Επωφεληθείτε από το πρωινό φως 222
3. Δημιουργήστε ένα σταθερό ωράριο ύπνου 232
4. Διαχειριστείτε τις εντάσεις 238
5. Απολαύστε την καφεΐνη πριν το μεσημέρι 244

ΒΡΕΙΤΕ ΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ 251

- Πηγές και Προτάσεις 254
- Ευχαριστίες 260
- Ευρετήριο 262
- Σημειώσεις 268

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Έχουμε εξοικειωθεί με την άποψη ότι κάποιοι τρόποι ζωής δεν είναι κατάλληλοι για μας. Γνωρίζουμε ότι το κάπνισμα βλάπτει· ότι η καθιστική εργασία για οκτώ ώρες τη μέρα πίσω από ένα γραφείο δεν είναι ό,τι καλύτερο· ότι δεν πρέπει να καταναλώνουμε μεγάλες ποσότητες ζάχαρης. Αυτό που δεν γνωρίζουμε είναι ίσως ότι υπάρχει κάποιος τρόπος ζωής που μπορεί να λειτουργήσει θεραπευτικά. Δεν είναι μόνο οι κακές συνήθειες που πρέπει να αποφεύγουμε. Ο σωστός τρόπος ζωής και η διατροφή μπορούν ουσιαστικά να βελτιώσουν την ευεξία, να αναστρέψουν προβλήματα υγείας, ακόμα και να εξαλείψουν χρόνιες παθήσεις, όπως ο διαβήτης τύπου 2, η παχυσαρκία και η κατάθλιψη.

Χρειάστηκε αρκετός χρόνος μέχρι να κατανοήσω τα παραπάνω. Έχοντας εργαστεί για μερικά χρόνια ως γενικός ιατρός, συνειδητοποίησα ότι βοηθούσα μόνο το ένα πέμπτο των ασθενών μου. Βεβαίως μπορούσα να συνταγογραφήσω κάποια φάρμακα για την υποχώρηση των συμπτωμάτων, αλλά αδυνατούσα να φτάσω στην πραγματική αιτία της πάθησης. Το πρόβλημα με το πώς αντιλαμβανόμαστε την υγεία και ασκούμε την ιατρική είναι ότι συχνά ξεχνάμε πως ο ανθρώπινος οργανισμός είναι ένα μεγάλο συνδεδεμένο σύστημα. Αν ένας ασθενής εμφανίσει συμπτώματα κατάθλιψης, η τυπική διάγνωση είναι ότι πρόκειται για μια ψυχική διαταραχή οφειλόμενη σε χημική ανισορροπία του εγκεφάλου. Αυτό θα μας οδηγήσει στη χορήγηση ενός αντικαταθλιπτικού φαρμάκου. Ανακάλυψα όμως ότι η κατάθλιψη, όπως και άλλες παθήσεις, μπορούν εξίσου να αποδοθούν στην κακή διατροφή, στο έντονο στρες, στην έλλειψη σωματικής άσκησης ή, κάτι που είναι και το πιθανότερο, στον συνδυασμό αυτών των τριών. Το ίδιο ισχύει για το έκζεμα: τα ιατρικά εγχειρίδια προτείνουν τη χορήγηση μιας αλοιφής στεροειδούς δράσης για την αντιμετώπιση του εξανθήματος, αλλά αυτό είναι μόνο ένα σύμπτωμα. Πρέπει να γνωρίζουμε ότι τα αίτια του εκζέματος είναι πολλά, ανάμεσά τους και το υπερδραστήριο ανοσοποιητικό σύστημα, για το οποίο μπορεί να ευθύνονται μια τροφική δυσανεξία, μη φυσιολογικά εντερικά βακτήρια ή το έντονο στρες.



Γι' αυτό πιστεύω ότι το μέλλον της ιατρικής έγκειται στο ότι πιο πολλοί γιατροί θα πρέπει να κινούνται σε ένα ευρύτερο πεδίο γνώσεων, αντί να επιδιώκουν την απόλυτη εξειδίκευση.

Όπως αυξάνεται η κατανόησή μας για τον ανθρώπινο οργανισμό, έτσι θα πρέπει να μεταβληθεί και η άσκηση της ιατρικής.

Γιατί λοιπόν να μην αντιμετωπίσουμε αυτά τα προβλήματα, αντί μόνο το εξάνθημα, ώστε να απαλλαγούμε οριστικά από το έκζεμα;

Είναι γεγονός ότι ο οργανισμός δεν λειτουργεί σύμφωνα με τις «προδιαγραφές» που προβάλλουν τα υπεραπλουστευτικά εγχειρίδια. Είναι ένας άκρως εξελιγμένος βιολογικός μηχανισμός, απόλυτα διασυνδεδεμένος. Αυτός είναι και ο λόγος που κατάφερα να θεραπεύσω μόνο το 20% των ασθενών μου. Πολύ συχνά, το αίτιο ενός συμπτώματος που εκδηλώνεται σε μια περιοχή του σώματος/οργανισμού μπορεί να βρίσκεται σε κάποια άλλη περιοχή, την οποία δεν μας υπέδειξε ποτέ η ιατρική εκπαίδευσή μας. Γι' αυτό πιστεύω ότι στο μέλλον οι ιατροί θα πρέπει να κινούνται σε ένα πολύ ευρύτερο πεδίο γνώσεων παρά στο πλαίσιο της απόλυτης εξειδίκευσης. Όπως εξελίσσεται η κατανόησή μας για τον ανθρώπινο οργανισμό, κατά τον ίδιο τρόπο θα πρέπει να εξελιχθεί και η άσκηση της ιατρικής. Η καλή υγεία επιτυγχάνεται έξω από τα ιατρεία – όχι μέσα σε αυτά. Ο ίδιος ο τρόπος της ζωής μας μπορεί πολλές φορές να αποδειχθεί το καλύτερο φάρμακο.

Ας δούμε ένα παράδειγμα για το πώς ο τρέχων τρόπος θεώρησης της υγείας μας προκαλεί σύγχυση – με δυνητικά βαρύτατες συνέπειες. Για πολλά χρόνια οι ιατροί πάσχιζαν να θεραπεύσουν μια πάθηση που ονομάζεται «σύνδρομο χρόνιας κόπωσης». Αυτή η επίπονη προσπάθεια μετέτρεψε τη συγκεκριμένη πάθηση σε μια από τις πλέον αποθαρρυντικές περιπτώσεις που αντιμετωπίζουμε, γιατί μάλλον δεν είμαστε σε θέση να βοηθήσουμε. Πιστεύω ότι ο λόγος που η ιατρική έρευνα προσπαθεί

μάταια να ανακαλύψει μια αποτελεσματική θεραπεία είναι ότι αναζητεί ξανά μια μεμονωμένη αιτία και μια μεμονωμένη θεραπευτική αγωγή. Όμως η έρευνά μου γύρω από τη διασυνδεσιμότητα του σώματος με έπεισε ότι *δεν υπάρχει* ένα και μόνο αίτιο για αυτή την πάθηση. Πιστεύω ότι οι ασθενείς με σύνδρομο χρόνιας κόπωσης βιώνουν συνήθως πολλαπλά προβλήματα, και προκειμένου να τους συνδράμουμε, θα πρέπει να τα αντιμετωπίσουμε όλα.

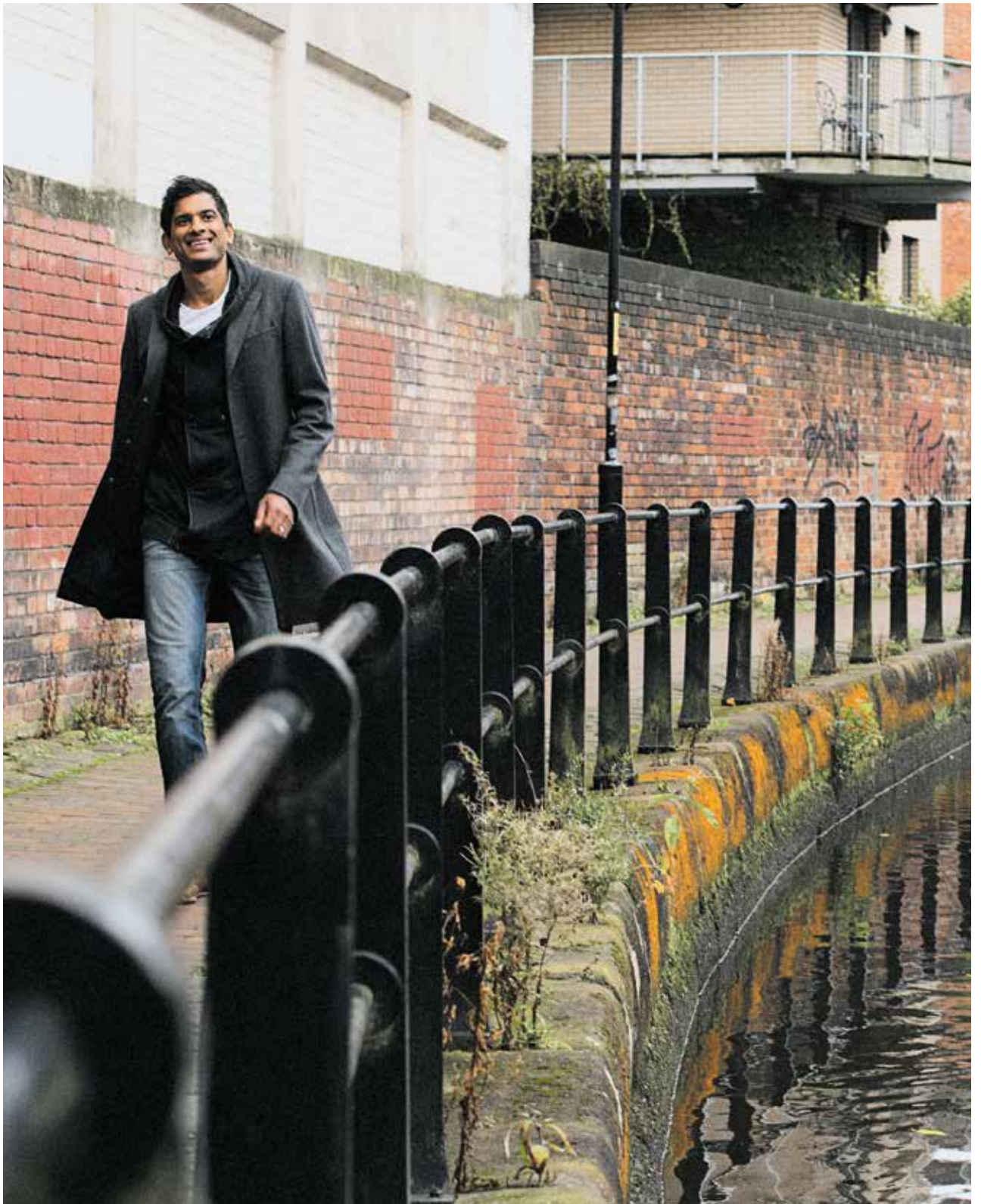
Το σώμα και ο νους, που αλληλεπιδρά μαζί του, είναι συστήματα απαράμιλλης πολυπλοκότητας. Είναι ενθαρρυντικό να βλέπω τη διεξαγωγή έρευνας υπό αυτό το πρίσμα για «ανίστες» ασθένειες, όπως η νόσος Αλτσχάιμερ. Βέβαια, είναι ακόμα νωρίς και πρέπει να γίνουν πολλά. Ωστόσο, σε αυτό το πεδίο αρχίζει να διαφαίνεται ότι η πολυεπίπεδη προσέγγιση που υιοθετώ μπορεί να έχει ελπιδοφόρα αποτελέσματα. Αυτή την προσέγγιση την ονομάζω «προοδευτική ιατρική». Πρόκειται για την αντίληψη ότι πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη όσο το δυνατόν περισσότερους παράγοντες όταν εξετάζουμε τι δημιουργεί την υγεία και τι προκαλεί την ασθένεια. Επειδή το σώμα είναι τόσο συνδεδεμένο, με σχετικά απομακρυσμένες περιοχές του να επηρεάζουν η μία την άλλη, το αίτιο (ή τα αίτια) μιας συγκεκριμένης πάθησης μπορεί να μην είναι άμεσα εμφανές.

Δεν με εκπλήσσει το ότι αυτή η «διασυνδεδεμένη» θεώρηση της υγείας επιδεικνύει θετική έκβαση. Στην κλινική που εργάζομαι στο Μάντσεστερ, απέδωσε πολύ διαφωτιστικά αποτελέσματα. Ενστερνιζόμενος αυτή την αντίληψη, μπορώ τώρα να χορηγώ μια αγωγή απλώς για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων πολύ σπανιότερα απ' ό,τι στο παρελθόν. Τώρα πια, σε μια περίπτωση κατάθλιψης είναι πολύ πιθανότερο να συστήσω μια διατροφή πλούσια σε υγιή λιπαρά, κάποια τεχνική διαλογισμού και περισσότερη σωματική άσκηση παρά ένα αντικαταθλιπτικό φάρμακο. Συστήνοντας σε ασθενείς μικρές αλλαγές στον τρόπο ζωής που προάγουν την ανάπαυση και τη χαλάρωση, ενισχύουν τον καλό ύπνο, αυξάνουν τη σωστή διατροφή και τη σωματική άσκηση, κατόρθωσα να αναστρέψω μια περίπτωση διαβήτη τύπου 2, να θεραπεύσω οριστικά περιπτώσεις κατάθλιψης, να εξαλείψω το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου και την υπόταση, να περιορίσω τα συμπτώματα εμμηνόπαυ-

σπς χωρίς ορμονοθεραπεία, να νικήσω την αϋπνία, να βοηθήσω ανθρώπους να χάσουν βάρος, να απαλλαγούν από αφόρητες ημικρανίες, ακόμα και να διακόψω την εξέλιξη αυτοάνοσων νοσημάτων – και όλα αυτά χωρίς καμία φαρμακευτική αγωγή. Όλοι γνωρίζουμε ότι ο τρόπος ζωής μπορεί να αποτελεί αιτία ασθένειας. Αυτό που δεν ξέρουμε είναι ότι μια αλλαγή στον τρόπο ζωής μπορεί να είναι και θεραπεία, καθώς και πρόληψη για καλή υγεία.

Η βασική ιδέα είναι απλή. Επειδή κάθε τμήμα του σώματος επηρεάζει, σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό, σχεδόν κάθε άλλο, θα πρέπει να υιοθετήσουμε μια ευρύτερη θεώρηση της θεραπείας που να παίρνει υπόψη της κάθε παράμετρο της καθημερινότητας των ασθενών. Πόσο καλά κοιμούνται; Πώς διατρέφονται; Κάνουν καθιστική εργασία; Συμβουλευούνται συνεχώς το κινητό ή το τάμπλετ τους; Αυτό είναι το όριο που εγώ ονομάζω «ουδό επίπτωσης». Ως συνδεδεμένο σύστημα, το ανθρώπινο σώμα μπορεί να αντιμετωπίσει πολλαπλές εισβολές σε διάφορες περιοχές του – αλλά μέχρι κάποιο σημείου. Μετά το σύστημα αρχίζει να καταρρέει. Το σημείο κατάρρευσης είναι ο μοναδικός, ο «προσωπικός ουδός» κάθε ανθρώπου. Τη συνομιλία μου με τους ασθενείς την παρομοιάζω με ζογκλερικό παιχνίδι. Οι περισσότεροι μπορούμε να κάνουμε κολπάκια με δύο μπάλες, ίσως και με τρεις ή τέσσερις. Αλλά αν προσθέσουμε και πέμπτη, τότε όλες οι μπάλες θα πέσουν κάτω. Αρρωσταίνουμε. Η ασθένεια μπορεί να εκδηλωθεί ως δερματική πάθηση, ως διαταραχή στα επίπεδα σακχάρου του αίματος, ως διαταραχή της διάθεσης ή ως δυσκολία στον ύπνο. Αυτές οι αντιδράσεις προειδοποιούν ότι τα πράγματα –συνήθως είναι περισσότερα από ένα– δεν πηγαίνουν καλά σε κάποιο άλλο τμήμα του οργανισμού. Η προσέγγισή μου δίνει προτεραιότητα στην αιτία έναντι του συμπτώματος.

Σκοπός του βιβλίου είναι να σας προσφέρει ένα απλό, εφικτό πλάνο για να κάνετε κι εσείς το ίδιο. Δεν ασχολείται με το είδος των συμβουλών υγείας που διαβάζουμε εδώ και χρόνια. Προσπάθησα να κινηθώ πέρα από τις δίαιτες του συρμού και τα εντατικά προγράμματα γυμναστικής του τύπου «αποκτήστε γρήγορα το σώμα που ονειρεύεστε». Η υγεία μας είναι εξαιρετικά πολυσύνθετη – κι εγώ θέλω να απλουστεύσω τα πράγματα.



ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα μου ήταν αδύνατον να ολοκληρώσω το βιβλίο αυτό χωρίς τη βοήθεια και την υποστήριξη πολλών και εξαιρετών ανθρώπων. Αν παρέλειψα κάποιον ή κάποια, ζητώ ειλικρινά συγγνώμη – δεν το έκανα από πρόθεση.

Πατέρα, συνέβησαν πολλά από τότε που έφυγες από τη ζωή, για τα οποία είμαι βέβαιος ότι θα ήσουν υπερήφανος. Έχοντας και εγώ γίνει πατέρας, μπορώ πια να εκτιμήσω με περισσότερη διαύγεια και κατανόηση όσα έκανες για μένα. Σ' ευχαριστώ.

Μητέρα, υπήρξες η κινητήρια δύναμή μου από τη μέρα που γεννήθηκα. Με παρακινούσες να επιδιώξω την αριστεία και μου πρόσφερες με αυταπάρνηση ό,τι μπορούσα να θελήσω. Σ' ευχαριστώ για την ακλόνητη στήριξη, την ανιδιοτελή αγάπη και την παντοτινή πίστη σου σ' εμένα. Μου δίδαξες τη συμπόνια και τη φροντίδα.

Vidhaata, είσαι το λιμάνι μου. Φρόντισες να διώξεις την ομίχλη που σκέπαζε τα μάτια μου και χάρη σ' εσένα είδα καθαρά τη ζωή. Η αγάπη, η ειλικρίνεια και η ικανότητά σου να κοιτάξεις βαθιά μέσα στην ψυχή μου με άλλαξαν προς το καλύτερο. Μου έδωσες αυτοπεποίθηση και την ικανότητα να είμαι πραγματικά ο εαυτός μου. Ο δρόμος μας θα είναι μακρύς, γεμάτος στροφές, αλλά διασκεδαστικός. Και μόλις ξεκινήσαμε.

Παιδιά μου. Νιώθω δέος με τα μαθήματα που μου διδάσκετε κάθε μέρα. Μου δείξατε την ομορφιά τού να είναι κανείς απολύτως παρών και ευτυχισμένος. Σας ευχαριστώ που ελέγχατε σχολαστικά τον αριθμό των λέξεων του κειμένου και μου θυμίζατε τι είναι σημαντικό στη ζωή. Ευελπιστώ το βιβλίο αυτό να σας γεμίσει υπερηφάνεια και να σας βοηθήσει να δημιουργήσετε έναν πιο ευτυχισμένο και υγιέστερο κόσμο.

Dada, είμαι τυχερός που δεν γνώρισα ποτέ τη ζωή χωρίς εσένα. Είσαι ο πιο στοργικός και υποστηρικτικός μεγάλος αδερφός που θα μπορούσε να έχει κάποιος. Μπορώ πάντα να βασίζομαι σ' εσένα για οτιδήποτε, και αυτό σημαίνει πολλά για μένα. Ήσουν πάντα παρών, ό,τι και αν χρειαζόμουν, όποια στιγμή και αν το χρειαζόμουν.

Chetana και Dinesh, αισθάνομαι ευλογημένος που απέκτησα δύο καινούργιους γονείς· με δεχτήκατε σαν αληθινό μέλος της οικογένειάς σας.

Αγαπητέ, για μένα είσαι σαν αδερφός. Σ' ευχαριστώ που κάθε μέρα ήσουν «παρών». Το ταξίδι του βιβλίου έγινε πιο εύκολο και πολύ πιο διασκεδαστικό, με το χέρι σου περασμένο στους ώμους μου. Η επανασύνδεσή μας με χαροποίησε απερίγραπτα.

Jeremy, σ' ευχαριστώ που υπήρξες μια έμπιστη φωνή, είτε ήταν συμβουλές, εργασία ή διασκέδαση. Αισθάνομαι τυχερός που σε αποκαλώ φίλο μου.

Mike, δεν έχω λέξεις να σε ευχαριστήσω. Η γενναιοδωρία, η αδιάκοπη υποστήριξη και η συμβουλευτική βοήθειά σου, καθώς και οι πολλαπλές οργανώσεις των γραπτών μου με ξεπερνούν. Πάνω απ' όλα σ' ευχαριστώ για τη φιλία σου.

Luke, για τη δημιουργική συνεισφορά σου και την επιμέλεια του κειμένου. Είσαι πραγματικός φίλος.

Steve, Carron και Ashley, για τη δίχως ανταλλάγματα φιλία και υποστήριξή σας.

Antony, για τη σύνδεση.

James Maskell, πάντα βοηθούσες να ακουστεί ο λόγος μου προς τα έξω και είναι τιμή μου που είσαι στενός φίλος και σύμμαχός μου.

Gary, για τη χειροπρακτική στην πλάτη μου και τη συμβολή σου στο βιβλίο. Ήταν μια διασκεδαστική διαδικασία, και το αποτέλεσμα της θα βοηθήσει πολλούς ανθρώπους.

Al, για τη γενναιοδωρία και την εντιμότητά σου.

Στους Will Francis και Will Store, για τη δημιουργική συνεισφορά και τη συντροφικότητά τους.

Ξεχωριστές ευχαριστίες στους Bobby Chatterjee, Philip McCabe, Daniel Bryson, Jodie Hawkey, Mary Salama, Phil Creswell, Mark Warnes, Sarbani, Clare Moore, Claire Gardin, Aidan Tarran-Jones, James Acton, Dhru Purohit, Dallas Hartwig, Kelly Brogan, Mark Hyman, Darryl Edwards, Christian Plat, Charles Poliquin, Satchinanda Panda, Dale Bredesen, Bernice Hulme, Sophie Laurimore και στην εταιρεία Factual για τη συνεργασία.

John και Susan, σας ευχαριστώ που με βοηθήσατε να δώσω σάρκα και οστά στο όραμά μου.

Ευχαριστώ όλο το τμήμα "LIFE" των εκδόσεων PENGUIN, που πίστεψε σ' εμένα και με υποστήριξε από την αρχή έως το τέλος. Ιδιαίτερα τις Venetia, Emily, Sarah, Emma, Julia, Isabel και Josie.

Τέλος, όλους τους ασθενείς μου. Μου διδάξατε περισσότερα απ' όσα θα μπορούσα να μάθω ποτέ μόνος μου. Σας ευχαριστώ.