

Εισαγωγή

«Όποιος έχει υγεία, έχει ελπίδα.
Και όποιος έχει ελπίδα, έχει τα πάντα.»

Τόμας Κάρλαϊλ

Γιατί είναι χρήσιμο το παρόν βιβλίο

Ο πατέρας μου είναι γιατρός, ένας από τους καλύτερους παθολόγους που έχω γνωρίσει. Στο ξεκίνημα της καριέρας μου, μου έδωσε μια συμβουλή: «Προσπάθησε να δίνεις από την αρχή στους ασθενείς σου την αγωγή που θα τους θεραπεύσει άμεσα.»

Πολλά χρόνια αργότερα, συνειδητοποίησα ότι αυτή η συμβουλή με είχε βάλει σε μια πορεία εντελώς διαφορετική από εκείνη που ακολουθούσε η ιατρική ως επιστήμη, από τη δεκαετία του ογδόντα και μετά. Φαινόταν ότι η πρόθεση ήταν μάλλον η διάγνωση, και όχι η θεραπεία. Γιατροί και ασθενείς ακόμη και σήμερα πιστεύουν ότι η διάγνωση αποτελεί σκοπό από μόνη της. Από τη στιγμή που θα γίνει η σωστή διάγνωση, όλα έχουν λυθεί.

Η αλήθεια είναι ότι αν πρόκειται για μια οξεία νόσο (η οποία διαρκεί λιγότερο από 3 μήνες) ή ένα επείγον περιστατικό, όπως μια πνευμονία, ένα έμφραγμα, ένα κάταγμα ή μια αιμορραγία, η επίτευξη της σωστής διάγνωσης οδηγεί συνήθως στη θεραπεία και, στις περισσότερες περιπτώσεις, στην πλήρη ίαση. Αυτό όμως δεν ισχύει και για τις χρόνιες παθήσεις (που διαρκούν περισσότερο από 3 μήνες). Στις χρόνιες παθήσεις, η διάγνωση υποδεικνύει τη θεραπεία, αλλά όχι απαραίτητα και την ίαση.

Απώτερος στόχος μου ήταν ανέκαθεν να γιατρέψω τους ασθενείς μου: η

Πώς να ζήσετε 150 χρόνια με Υγεία

διάγνωση είναι ένα στάδιο αυτής της διαδικασίας, δεν είναι αυτοσκοπός. Ωστόσο, όπως διαπίστωσα στη συνέχεια, αυτό δεν ήταν εύκολο να επιτευχθεί και κάθε φορά που δεν τα κατάφερα, ένιωθα ότι είχα αποτύχει στο σκοπό μου, ο οποίος δεν ήταν άλλος από τη θεραπεία. Αυτό με ώθησε να ψάξω και να εντοπίσω πιο αποτελεσματικές θεραπείες. Στο συγκεκριμένο στάδιο βρέθηκα αντιμέτωπος με αυτό που νομίζω ότι είναι το μεγαλύτερο εμπόδιο για τους σύγχρονους επιστήμονες: ένας τεράστιος όγκος δεδομένων!

Ζούμε σε μια εποχή, όπου ο ρυθμός μετάδοσης και ο όγκος των πληροφοριών είναι ασύλληπτος. Πιστεύω βαθύτατα, ότι πλέον το πρόβλημά μας ως πολιτισμός, δεν είναι να αναζητήσουμε και να βρούμε νέα δεδομένα. Παρά το γεγονός ότι υπάρχουν ακόμα πολλοί τομείς προς εξερεύνηση, *το βασικό μας πρόβλημα αφορά στην αξιολόγηση των διαθέσιμων δεδομένων.*

Όλα τα δεδομένα δεν είναι ισάξια, ούτε και αληθή. Μέσα από 25 χρόνια μελέτης και κλινικής πρακτικής, προσπάθησα να αξιολογήσω και να προσδιορίσω τα θεμελιώδη δεδομένα που αφορούν στην υγεία και στην εφαρμογή της ιατρικής. Μόλις εντόπισα αυτά τα θεμελιώδη στοιχεία, μου ήταν πιο εύκολο να αξιολογήσω και να ταξινομήσω τα υπόλοιπα.

Οι γιατροί και οι επαγγελματίες του χώρου της υγείας προσπαθούν να ενημερώνονται, ώστε να μπορούν να προσφέρουν το καλύτερο στους ασθενείς τους. Ωστόσο, δεν είναι πάντα εύκολο να πλεύσει κανείς σε αυτή την απέραντη θάλασσα πληροφοριών και απόψεων. Ακόμη και οι ικανότεροι μπορεί μερικές φορές να παρασυρθούν και να καταλήξουν στα βράχια.

Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας συνοψίζει 25 χρόνια έρευνας, μελέτης και κλινικής πρακτικής. Τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την εν λόγω έρευνα και κλινική πρακτική μου επέτρεψαν να βοηθήσω χιλιάδες ασθενείς και να τους προσφέρω τη δυνατότητα να βελτιώσουν την κατάσταση της υγείας τους.

Πώς να ζήσετε 150 χρόνια με Υγεία

Χάρη στην ομάδα του Ευρωπαϊκού Ινστιτούτου Διατροφικής Ιατρικής (www.einum.org), οι μέθοδοι που έχω αναπτύξει, έχουν κωδικοποιηθεί και διατίθενται στους επαγγελματίες της υγείας και σε εκείνα τα άτομα που επιθυμούν να ανακαλύψουν το μυστικό της υγείας και της μακροζωίας, μέσω των επαγγελματικών μαθημάτων Διατροφικής Ιατρικής.

Η βελτίωση της σωματικής κατάστασης και η επίτευξη της καλής υγείας είναι μέσα στις δυνατότητες του καθενός από εμάς. Τα δεδομένα που παρέχονται στο βιβλίο μπορούν να βοηθήσουν ώστε να κατανοήσετε και να βελτιώσετε τη λειτουργία του σώματός σας. Εύχομαι ολόψυχα να σας φανούν χρήσιμα.

Στην υγείά σας!

Dr. Δημήτρης Τσουκαλάς

Dr. Δημήτρης Τσουκαλάς

3° Κεφάλαιο

Στο πρώτο κεφάλαιο είδαμε ότι το να είσαι υγιής είναι ένας στόχος εφικτός, επειδή το ανθρώπινο σώμα είναι γενετικά προγραμματισμένο να είναι υγιές. Στο δεύτερο κεφάλαιο περιγράψαμε τα μέσα με τα οποία μπορούμε να εξασφαλίσουμε την υγεία. Στο τρίτο κεφάλαιο θα δούμε ποιος είναι ο βαθμός μέχρι τον οποίο μπορούμε να ωθήσουμε την υγεία μας.

Ποιο θα είναι το προσδόκιμο ζωής τον 21ο αιώνα;

Είναι δυνατόν να αυξήσουμε σημαντικά τη μακροζωία μας; Σύμφωνα με μια μερίδα επιστημόνων, το μέγιστο όριο ζωής στο οποίο μπορεί να φτάσει ένα ανθρώπινο ον είναι τα 125 χρόνια. Γνωρίζουμε ότι το μακροβιότερο ανθρώπινο ον στη σύγχρονη εποχή ήταν η Jeanne Calment, μια Γαλλίδα που έφτασε στην ηλικία των 122 χρόνων, το 1997.

Νέα ευρήματα, ωστόσο, μας κάνουν να διαβλέψουμε ότι το όριο της μέσης διάρκειας της ανθρώπινης ζωής θα υπερβεί τα εκατόν πενήντα χρόνια. Σε πολλούς αυτό φαίνεται ιδιαίτερα δύσκολο, για να μην πούμε αδύνατο. Πολλές επιστημονικές ομάδες σε όλο τον κόσμο εργάζονται, όμως, προς την επίτευξη αυτού του στόχου.

Οι πρώτες σκέψεις που συνήθως έρχονται στο μυαλό μετά από μια τέτοια δήλωση είναι δύο:

- Αξίζει τον κόπο;
- Είναι ένας πραγματικά επιθυμητός στόχος;

Εξακολουθώ να εκπλήσσομαι κάθε φορά που αναφέρω αυτό το θέμα. Αμέσως μετά τη δήλωσή μου ότι η επιστήμη είναι πολύ κοντά στο να πετύχει να φτάσει το ανθρώπινο προσδόκιμο ζωής στα διακόσια και πλέον χρόνια, η πρώτη αντίδραση είναι μια ευχάριστη έκπληξη, η οποία ακολουθείται αμέσως μετά, από τρεις συνήθεις προβληματισμούς στο νου εκείνων που με ακούνε:

- Θα είμαι πολύ γέρος και πολύ μόνος. Δεν θα ήθελα κάτι τέτοιο.
- Πώς θα αντέξει ο πλανήτης όλα αυτά τα άτομα;
- Οι ασφαλιστικές εταιρείες θα πτωχεύσουν, αν όλοι μπορούν να ζήσουν για τόσο μεγάλα χρονικά διαστήματα.

Καταρχήν, δεν με ενδιαφέρει καθόλου τι θα κάνουν οι ασφαλιστικές εταιρείες, αν και είμαι σίγουρος ότι και πάλι θα βρουν έναν τρόπο για να κερδίσουν ακόμα περισσότερα χρήματα.

Πώς να ζήσετε 150 χρόνια με Υγεία

Στη συνέχεια, υπάρχει το πρόβλημα του υπερπληθυσμού του πλανήτη. Αλλά και αυτό, δεν είναι ένα πρόβλημα για πολλούς λόγους. Ένα από τα κύρια εμπόδια που αναφέρονται σχετικά με την αύξηση του πληθυσμού είναι ότι ο πλανήτης δεν θα μπορεί να μας θρέψει. Η αλήθεια είναι ότι όσο περισσότεροι ζούμε στον πλανήτη, τόσο περισσότεροι πόροι δημιουργούνται. Οι άνθρωποι, δεν είναι μόνο καταναλωτές, αλλά και παραγωγοί.

Ένα άλλο επιχείρημα είναι ότι πληθαίνουμε με τέτοια ταχύτητα που δεν θα χωράμε πάνω στη Γη. Σύμφωνα με δημογραφικές έρευνες, ενώ ο απόλυτος αριθμός των ανθρώπων αυξάνεται, ο ρυθμός με τον οποίο λαμβάνει χώρα αυτή η αύξηση μειώνεται. Αν συνεχίσουμε με τον ίδιο ρυθμό, σε είκοσι πέντε χρόνια ο πληθυσμός του πλανήτη θα φτάσει στο ανώτατο σημείο, όπου θα αρχίσει σταδιακά να μειώνεται και σε εβδομήντα πέντε χρόνια θα φτάσει και πάλι στα επτά δισεκατομμύρια, που καταγράφηκε ως πληθυσμός το 2011.

Όσον αφορά τον πρώτο προβληματισμό, αυτόν της τρίτης ηλικίας, συμφωνώ απολύτως. Η πρώτη προϋπόθεση για οποιαδήποτε έρευνα σε αυτόν τον τομέα, θα πρέπει να περιλαμβάνει την επέκταση της διάρκειας ζωής με ένα σώμα ακμαίο και υγιές.

Σε ποιο σημείο βρισκόμαστε σήμερα;

Μεταξύ του 1810 και του 2010, ο άνθρωπος κατάφερε να διπλασιάσει τη μέση διάρκεια ζωής για το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού σε αυτόν τον πλανήτη. Από ένα προσδόκιμο ζωής 40 ετών, σήμερα έχουμε φτάσει στα 80 έτη, ένα προσδόκιμο που φαίνεται ότι παρέμενε σταθερά χαμηλό εδώ και χιλιάδες χρόνια. Το μεγαλύτερο μέρος της βελτίωσης αυτής έχει σημειωθεί κατά τον τελευταίο αιώνα. Αν στις αρχές του 1900 λέγαμε σε κάποιον ότι το μέσο προσδόκιμο ζωής σχεδόν θα διπλασιαστεί μέσα στα επόμενα εκατό χρόνια, θα είχαμε πιθανόν την ίδια αντίδραση που βλέπουμε και σήμερα όταν λέμε σε κάποιον ότι, μετά από λίγο καιρό, οι άνθρωποι θα μπορούν να ζήσουν πάνω από 150 χρόνια.

Πώς να ζήσετε 150 χρόνια με Υγεία

Στο σημείο αυτό είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ποιοι ήταν οι λόγοι για τους οποίους η ανθρωπότητα κατάφερε να επιτύχει συνεχή βελτίωση σε αυτόν τον τομέα, έτσι ώστε να μπορέσουμε να ενισχύσουμε τις ενέργειες που συνέβαλαν στην παράταση της επιβίωσης μας. Οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν ότι οι βελτιώσεις αυτές οφείλονται στην πρόοδο της ιατρικής επιστήμης, των φαρμάκων και την αφθονία των τροφίμων. Ας δούμε αν είναι όντως έτσι.

[Διαβάστε τη συνέχεια στο βιβλίο.](#)