



Η καλή υγεία χτίζεται από το Δημοτικό

Μεγάλος εχθρός το άγχος

Η καλή υγεία χτίζεται από τα θρανία του Δημοτικού, από τότε πρέπει να διδάσκονται οι καλές συνήθειες με μακροπρόθεσμο στόχο τον «θεραπευτικό εαυτό» μας, εξηγούν στο βιβλίο τους, που παρουσιάζει η «Κ», ο «γκουρού» της ολιστικής ιατρικής Ντίπακ Τσόπρα και ο κορυφαίος καθηγητής Νευρολογίας Ρούντολφ Τάνζι. Μεγάλος κοινός εχθρός μικρών και μεγάλων; Το άγχος. **Σελ. 29**

Η καλή υγεία χτίζεται από το δημοτικό

Οι ασθένειες πρέπει να αντιμετωπίζονται πριν από τα συμπτώματά τους, λένε οι πρωτοπόροι Ντίνακ Τσόπρα και Ρούντολφ Τάνζι

Της ΤΑΣΟΥΛΑΣ ΕΠΙΣΚΟΠΙΟΥ

«Από τότε που ο Ντίνακ Τσόπρα επιχείρησε μια συνθεση της σοφίας της Απο Ανατολής με τη δυτική επιστήμη, η προέγγυση του απέκτησε μεγαλύτερο ενδιαφέρον. Το βιβλίο «Ο θεραπευτικός εαυτός», αν και δεν είναι παρά ένα ακόμα χειρικόδι αυτοβιογράφο, προτείνει μια φιλοσοφία ζωής που υπερβαίνει τις συμβατικές για την καλή διατροφή, τη σωστή άσκηση και την καταπολέμηση του άγχους. Ανευθύνεται στον σύγχρονο άνθρωπο από τον οποίο διαφεύγει το αυτονόητο: η διάκριση μεταξύ αυτού που είναι σημαντικό και αυτού που δεν είναι. Συμφωνάω και εγώ με την υπόληψη διαπίστωση των Τσόπρα και Τάνζι ότι από πολλούς ανθρώπους λείπει η απλή, καθημερινή σοφία που οδηγεί σε ηρεμία, αποδοτικότητα, δημιουργικότητα. Μόνο και μόνο αν μετρήσουμε τον χρόνο που δαδούμε τον περισσότερο σημαντικό μας στις μέρες κοινωνικής δικτύωσης, εκφορδίζοντας «γνώμες» και ανταλλάσσοντας κατηγορίες, συμπεριναίμε ότι κάτι πγαίνει πολύ στραβά».

Η Σόπη Τριανταφύλλου, στην όλη άκρη της υπερωλικής γραμμής, από το «θρονο» Παρισίων, μιλάει στην «Κ» για το βιβλίο «Ο θεραπευτικός εαυτός», που μόλις κυκλοφόρησε σε δική της μετάφραση από τις εκδόσεις Πατάκι. Συγγραφέας του είναι ο Ντίνακ Τσόπρα, πρωτοπόρος στην ολιστική ιατρική, και ο Ρούντολφ Τάνζι, καθηγητής Νευρολογίας στο Πανεπιστήμιο Χάρβαρντ και διευθυντής της Μονάδας Γενετικής και Γενετολογίας στο Γενικό Νοσοκομείο της Μασαχουσέτης. Αντικείμενο της έρευνάς τους, εδώ και σχεδόν τρεις δεκαετίες, είναι πώς λειτουργούν το μυαλό και το

σώμα μας – και πώς το ένα συνδέεται με το άλλο με τρόπους που δυστυχώς πολλοί άνθρωποι αγνοούν.

Η υγεία και η μακροζωία μας είναι σε μεγάλο βαθμό στο χέρι μας, λένε. Οι περισσότερες παθήσεις ξεκινούν πολύ πριν από την εκδήλωση των συμπτωμάτων τους. Πρέπει να μάθουμε να αναγνωρίζουμε τα σημάδια τους όσο πιο γρήγορα γίνεται και να παίρνουμε μέτρα, να εφαρμόζουμε στρατηγικές που θα κρατήσουν μακριά τις ασθένειες. Το θεραπευτικό ταξίδι ξεκινάει από την παιδική μας ηλικία και η προστασία από το τοξικό άγχος διαδραματίζει πολύ σημαντικό ρόλο. Μέσα από τις σελίδες του βιβλίου οι Τσόπρα και Τάνζι απαντούν σε πολλά «γιατί» και «πώς».

– Τι ακριβώς σημαίνει η διά βίου φροντίδα και γιατί είναι απαραίτητη;

– Σύμφωνα με την ιατρική λογική, πρέπει να αντιμετωπίσουμε την υγεία και την ασθένεια σε βάθος χρόνου. Δεν αρκούν οι μεμονωμένοι παράγοντες, όπως το να μην καννίζουμε, να χάσουμε βάρος, να πγαίνουμε στο γυμναστήριο και να μην μας κατακλύζει το άγχος. Το στοιχείο είναι να φροντίζουμε τη σωματική και ψυχική μας υγεία σε όλη τη ζωή μας. Το να κόψουμε το κάπνισμα, να χάσουμε βάρος και να κάνουμε γυμναστική μς ωφελούν σε οποιαδήποτε φάση της ζωής. Αλλά η διά βίου φροντίδα είναι κάτι διαφορετικό από τη μείωση του κινδύνου για τη διατροφή. Α ή Β. Μόνο μια ολιστική προσέγγιση λειτουργεί τελικά.

– Ποια θα είναι τα οφέλη από την ενασχόληση του θεραπευτικού εαυτού μς;



Ο πρωτοπόρος στην ολιστική ιατρική Ντίνακ Τσόπρα (αριστερά) και ο καθηγητής Νευρολογίας στο Πανεπιστήμιο Χάρβαρντ, Ρούντολφ Τάνζι.

Η θλίψη κάνει τη ζωή να φαίνεται χωρίς νόημα, κάθε κύτταρο στο σώμα παίρνει το μήνυμα σε χημική μορφή.

– Ο θεραπευτικός εαυτός μας είναι μια ημεμεβατική και δεν προτιθέμε εξάρτηση από εξωτερικές θεραπείες. Διατηρεί τη φυσική ισορροπία και ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα μέσω επιλογών τρόπου ζωής. Οι επιλογές τρόπου ζωής μπορούν να αποτρέψουν πολλές μορφές καρκίνου, να ενισχύουν την πρόληψη της νόσου Αλτσχάιμερ και την αναστροφή συμπτωμάτων άγχους. Η γήρανση θα είναι μακριά σε διάκριση και θα συνοδεύεται από καλή υγεία. Επίσης αποτρέπει την εξάρτηση από τα φάρμακα, επειδή η θεραπεία αρχίζει πριν από το στάδιο των συμπτωμάτων. Τα περισσότερα φάρμακα συνταγογραφούνται

αργά στη διαδικασία της νόσου, ένα στάδιο στο οποίο δεν θα φτάσουμε αν ενεργήσουμε αρκετά νωρίς. Αυτό τοχέρι για σχεδόν όλες τις διαταραχές του τρόπου ζωής, συμπεριλαμβανομένων των καρδιακών παθήσεων και του καρκίνου, που δημιουργούν την επικαιρότερη ανάγκη για φαρμακευτική αγωγή. Αυτό είναι χειροπιαστό αποτέλεσμα από την υποθέταση του διπλού ρόλου, θεραπευτική και θεραπευμένου, του θεραπευτή μέσα μς.

– Η «τραυματική θλίψη», όπως αναφέρεται στο βιβλίο, πώς επηρεάζει τη σύνθεση του νου και του σώματος;

– Οι άνθρωποι ζουν για έναν σκοπό, και όταν ο σκοπός υφίσταται βλάβη – ο εκπαιδευμένος σκύλος μας πεθαίνει, για παράδειγμα – η θλίψη κάνει τη ζωή να φαίνεται χωρίς νόημα. Κάθε κύτταρο στο σώμα παίρνει το μήνυμα σε χημική μορφή. Οι χημικές ουσίες είναι η σωματική ένδειξη της θλίψης, αλ-

λά η απώλεια νοήματος δεν είναι χημική: είναι ανθρώπινη με την ευρύτερη έννοια. Η τραυματική θλίψη «ανεβάζει τις στρώσεις» της σύνθεσης του νου και του σώματος με επικίνδυνο τρόπο. Ερευνητές του Γέιλ μελέτησαν 119 άνδρες και 40 γυναίκες που υποβλήθηκαν στην πιο ακριβή εξέταση για την ανίχνευση εμπλοκών στις στεφανιαίες αρτηρίες, τη γνωστή ως στεφανιαία αγγειογραφία. Οι ασθενείς που έλεγαν στους ερευνητές ότι ζούσαν σε περιβάλλον αγάμς και συμπράτασης παρουσίασαν γενικά μικρότερη απόφραξη στις στεφανιαίες αρτηρίες τους, κυρία άτια καρδιακών και εγκεφαλικών επεισοδίων. Υπάρχουν πολλοί παράγοντες κινδύνου για καρδιακές παθήσεις, όπως η διατροφή, η άσκηση, το κάπνισμα και το οικογενειακό ιστορικό, αλλά ακόμα και όταν αυτά εξαλειφώνταν από την εξέταση, το σίδημα ότι μς αγαπούσαν έπαιζε ρόλο στην υγεία των αρτηριών.

– Η αγάπη είναι φάρμακο, δηλαδή;

– Οι έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που ζουν μέσα στην αγάπη έχουν υγιέστερα καρδιά από όσους αισθάνονται ότι κανέναν δεν τους αγαπάνε αρκετά. Ο μεγάλος Ινδός ποιητής Ραμνιντρανθ Ταγκόρ έλεγε ότι η αγάπη δεν είναι απλώς συγκινησιακή κατάσταση, αλλά κοσμική δύναμη.

– Με το φαγητό, ποιο είναι το μεγαλύτερο λάθος που κάνουμε;

– Το σίδημα του κορεσμού δεν προέρχεται από το νωμάτο στομάχι, αλλά από ό,τι μς λέει ο εγκέφαλος μας – και ιδιαίτερα ο υποθάλαμος. Όταν ο νους και το σώμα διαχωρίζονται, δεν παίρνουμε ύψηλη τον εγκέφαλό μς, δηλαδή στρεβλώνουμε

τη σχέση μς με τον εγκέφαλό μς. Αντί να ακούμε τον φυσικό βιορυθμό μς καθορίζει την πείνα και τον κορεσμό, επιβάλλουμε μια δική μς αυθαίρετη συμπεριφορά. Επειδή έχουμε ελεύθερη βούληση, αυτή μπορεί να είναι σχεδόν οτιδήποτε, αλλά οι κοινωνικοί κανόνες σίδηρα είναι ήδη παραμορφωμένοι, κάτι που σημαίνει ότι αποκοιούμε συνήθειες (πολύς από την παιδική μς ηλικία) στις οποίες ο εγκέφαλος προσαρμόζεται: τρώμε ακόμα και πειράματα, αλλά ο υποθάλαμος μας λέει να σταματήσουμε. Δεν ακολουθούμε κανονικές ώρες φαγητού.

– Η χρόνια φλεγμονή χαμηλής έντασης (όσο έντερο και όχι μόνο), είναι κατάσταση χωρίς συμπτώματα, συνδέεται με όλο και πιο πολλές διαταραχές. Υπάρκουν τρόφιμα που την καταπολεμούν;

– Παρά φίμα (κόκκους, τόνο, σκουμπί, ρέικα, μούρα, έρηφο καρπού (καρόβια, αμύγδαλα και φουντούκια, αλλά όχι φιστίκια), σπόροι, τρώφια ολικής άλεσης, σκουρα πράσινα λαχανικά, σόγια (όπως και γάλα σόγιας και τόφου), μαντζιρά, γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά, πιπεριές, ντομάτες, κερσάρα, τζίντζερ, κούρκουμας, σκόδρο, ελαιόλαδο. Στην ισοελαϊδα της, η Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ προσέθεσε μερικά ακόμα στοιχεία στη λίστα: κακάο και μούρα σοκολάτα, βασιλικός, μαύρο πιπέρι. Η επιστήμη εξακολουθεί να μελετάει το ερώτημα κατά πόσο αυτά τα τρώφια έχουν αντιφλεγμονώδη δράση στο σώμα και ποια είναι η επίδρασή μς, αν υπάρχει, στο μικροβίωμα.

Είμαστε (και) ό,τι τρώμε

Οι «λιγούρες» για ανθυγιεινά τρώφια χειριρεύουν όσο υποκρίνονται σε αυτές. Τα παιδιά που ξεκινούν τη ζωή μς με πολλά σακχαρώδη και αλμυρά θα τα προσεγγίσουν στη διατροφή τους, την οποία θα θεωρούν «φυσιολογική».

Το άγχος είναι σωρευτικό. Όσο συννέτερα επαναλαμβάνεται, τόσο χειρότερα είναι η ζημιά που προκαλεί.

Ο μέσος 70χρονος παίρνει επτά συνταγογραφούμενα φάρμακα.

- Αν και οι άνθρωποι ζουν περισσότερο στις μέρες μς, το τελεντάριο 9-10 χρόνια της ζωής τους έχουν κακή υγεία και το 1-3 χρόνο αναπηρίας (μη αυτονομίας).
- Γυμνίζουμε να βλέπουμε τον καρπύνο με θλίψη και μοιραία παρά το γεγονός ότι μπορούμε να προλάβουμε μέχρι και το 2/3 των περιπτώσεων.
- Το σίδημα ότι μς αγαπούσαν και μς στριβούν συναισθηματικά παίζει ρόλο στην υγεία των αρτηριών μς.
- Οι επιλογές τρόπου ζωής μπορούν να αποτρέψουν πολλές μορφές καρκίνου, να ενισχύουν την πρόληψη της νόσου Αλτσχάιμερ και την αναστροφή συμπτωμάτων άγχους.
- Πολλές καρδιακές προσβολές οφείλονται σε λοιμική της καρδιάς (όξεια ενδοκαρδίτις), η οποία μπορεί να ανιχνευτεί με αιματολογικές εξετάσεις ή ψακροβιογραφία και να αντιμετωπιστεί με αντιβιοτικά.

Η σύγχρονη διατροφή, χαμηλή σε φυτικές ίνες και με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, αλάτι, λίπος και επεξεργασμένα τρώφια, μπορεί να υποβαθμίσει σοβαρά το εντερικό μικροβίωμα, προκαλώντας «εύνοες» φλεγμονές.

Τα... χαμηλά εμπόδια κατά της γήρανσης και η καφεποσία

– Ο ρόλος του καφέ ποιος είναι, τελικά. Πολλές μελέτες έχουν επικυρώσει τα οφέλη για την υγεία από την κατανάλωση καφέ, αλλά ο μπακαρισμός είναι μάλλον άγνωστος. Μια μελέτη του 2015 σε περισσότερα από 200.000 άτομα, των οποίων η υγεία αξιολογούνταν επί τριάντα χρόνια, συμπεράνε ότι όσοι έπιναν 1 έως 5 φλιτζάνια καφέ την ημέρα είχαν 15% χαμηλότερο κίνδυνο θνησιμότητας από εκείνους που δεν έπιναν καφέ. Όταν κάποιος πίνει πάνω από 4 φλιτζάνια την ημέρα, φαίνεται ότι τα οφέλη αφανίζονται. Υπάρχουν βέλτιστες και για τους κινδύνους για διαβήτη τύπου 2 (ίσως συνδέονται με την ικανότητα του καφέ να μειώνει το σάκχαρο στο αίμα), καρδιακές προσβολές και εγκεφαλικά επεισόδια (πιθανώς συνδέονται με αντιφλεγμονώδη δράση), καρκίνο του ήπατος (αντιπροσώτια), αυτοκτονία (άγνωστη αιτία) και διαταραχές τόσο διαφορετικές όσο οι χαλλόβη και η νόσος Πάρκινσον. Επειδή το σημά-

τικότερο στοιχείο που φαίνεται να σχετίζεται με τη διάρκεια ζωής είναι η μείωση της φλεγμονής, μάλλον αυτό είναι ο καλύτερος λόγος για να πνουμε καφέ. Δεδομένου ότι πολλοί από όσους πίνουν καφέ καννίζουν, πρέπει να σημειωθεί ότι η μακροζωία που συνδέεται με τον καφέ προκύπτει μετά την αφαίρεση του καπνίσματος από την εξέταση.

– Τα γηρατειά είναι νόσος; Το DNA μς ρυθμίζει πώς θα γεράσουμε;

– Μολονότι οι ηλικιωμένοι είναι πιο επιρρεπείς στην ασθένεια από τους νεαρούς επιζώντες, το γήρας δεν είναι νόσος. Το ιερό δισκοπύλο στη Φυσική, που το αναζητούμε εδώ και πολλές δεκαετίες, είναι γνωστό ως η θεωρία των πάντων: πρόκειται για μια ενιαία εξήγηση όλων των θεμελιωδών δυνάμεων του σίδηματος. Στην ιατρική δεν υπάρχει συγκριτική θεωρία των πάντων αναφορικά με τη γήρανση. Όταν αφαιρούμε κρυολόγημα, θα εμφανίσουμε συμπτώματα στη



Το βιβλίο «Ο θεραπευτικός εαυτός», που μόλις κυκλοφόρησε από τις εκδόσεις Πατάκι.

Οι καθημερινές επιλογές του τρόπου ζωής είναι η ουσία της πρόληψης του καρκίνου.

διάκριση της επόμενης εβδομάδας, όπως οι περισσότεροι άνθρωποι γήραση κρεάζεται, όμως, δεκαετίες για να εκτυλιχθεί: δεν είναι ποτέ ίδιο 70άρης. Καθώς από εμάς είναι ένα μοναδικό άτομο, και η γήρανση υπογραμμίζει τις μοναδικές μς ιδιότητες. Η αντιγήρανση είναι ένα άλμα προς τα εμπρός της τελενταίας δύο δεκαετίες: αποσαφηνίστηκε ότι η διαδικασία της γήρανσης επηρεάζεται στο DNA. Τώρα γνωρίζουμε, χάρη στην επεξεργασία, ότι οι εμπειρίες της ζωής επηρεάζουν συνεχώς τη γονιδιακή δραστηριότητα, φωνίζοντας σημάδια ή αποσιωπώντας που διαρκούν πολύ καιρό. Κανέναν δεν μπορεί να πει με βεβαιότητα εάν ένας συγκεκριμένος δείκτης διαρκεί για χρόνια, δεκαετίες ή μια ζωή, αλλά είναι αναμφισβήτητο ότι ο τρόπος ζωής μας έχει γενετικές συνέπειες. Ακόμα και τα δίδυμα, που γεννήθηκαν με το ίδιο γονιδίωμα, θα παρουσιάσουν διαφορετική γονιδιακή δραστηριότητα στα 70 τους: μπορεί, μάλιστα, να είναι τόσο διαφορε-

τικά όσο δύο αδελφοί που δεν είναι διδύμοι ή ακόμη και όσο δύο ζέων.

– Ποια είναι τα σημάδια της γήρανσης του εγκέφαλου και πότε πρέπει να μς ανησυχούν;

– Κατά κανόνα, όλοι μς επιβροδυνόμαστε νωπικά καθώς μεγαλώνουμε. Κάποια στιγμή μετά την ηλικία των 50 ή 60, ίσως αρχίσουμε να δυσκολευόμαστε στην ανάκληση νοσημάτων και λέξεων. Ίσως ξεκινάμε πού βάζουμε διάφορα πράγματα. Αλλά εάν ο εγκέφαλος μς αρχίζει να επηρεάζεται, δεν σημαίνει ότι πρέπει να πανικοβληθούμε. Τα ελλείμματα του γήρατος εντεταθίζονται από τη σοφία, την ευγένεια και την ηρεμία που κερδίζουμε με την ηλικία. Οι «στιγμές γηρατειών» δεν είναι απαραίτητες η αρχή του Αλτσχάιμερ. Τα να μην μπορείτε να κλειδιάσατε δεν είναι τρομερό. Ουδέν οφείλεται σε αφηρημάδα. Σίμως, αν τα κλειδιά έμειναν στο αυτοκίνητο με τον κινητήρα αναμμένο ενώ έχετε μπει στο σπίτι και αν τέτοιες «αφη-

ρημάδες» συμβαίνουν όλο και συχνότερα, ίσως πρέπει να ανησυχάσετε για την υγεία του εγκέφαλού σας.

– Για τον καρκίνο μπορούμε να αποδοξοποιήσουμε;

– Ναι, και ο βασικός λόγος για την αποδοξία έγκειται στο ότι έχουμε μετακινήσει από τη θεραπεία στην πρόληψη. Πρόκειται για ανατροπή απόρριψη ακόμη και πριν από δύο δεκαετίες, όταν η ελιπίδα εξαρτούν από τη χρηματοδότηση για την έρευνα και τις νέες φαρμακευτικές θεραπείες. Σήμερα, είναι γενετικός αποδοξό ότι μέχρι 50% των περιπτώσεων καρκίνου μπορούν να προληφθούν με τις γνώσεις που διαθέτουμε ήδη. Οι καθημερινές επιλογές του τρόπου ζωής είναι η ουσία της πρόληψης του καρκίνου: περιλαμβάνουν την αποφυγή του καπνίσματος, τη φυσική διατροφή, την αποφυγή καρκινογόνων παραγόντων στο φαγητό, στον αέρα και στο νερό, τη λήψη μισών ασπιρίνης την ημέρα και τη χρήση αντιπληκίων για το δέρμα.