

Algimantas Kirkutis

Hansas Diehla

## Kaip išsigydyti širdies ir kitas lėtines ligas be vaistų?

Gyvensenos medicina keičia sveikatos apsaugos paradigmą

**Pagrindinė šios knygos mintis – gera sveikata ir laimingas gyvenimas yra pasirinkimo, o ne pasyvaus atsitiktinumo dalykas.**

Norint teisingai pasirinkti, reikia žinoti, kas naudingiausia mūsų organizmui. Žinios mus skatina sąmoningai apsispręsti ir priimti teisingą sprendimą, kuriuo keliu eiti per gyvenimą. Žinių neturinčiųjų akiratis ganėtinai siauras, tad jie renkasi iš to, kas yra arčiau jų, o tas pasirinkimas – ne visada geriausias. Netinkamai pasirinkus organizmas priverstas kompensuoti jam nepriimtino sprendimo padarinius. Tam eikvojama gyvybinė energija. Per greitai ir netaupiai panaudota energija organizmą silpnina, mažėja jo atsparumas aplinkai, tad ima reikštis ligos, trumpėja gyvenimas, prastėja jo kokybė. Nepaisant vis didėjančių išlaidų sveikatos apsaugai, augantis sergamumas lėtinėmis širdies ir kitų organų ligomis atskleidžia, kad daugelio šiandieninių sveikatos problemų sprendimas priklauso ne tik nuo gydymo įstaigose triūsiančių gydytojų darbo kokybės, biomedicinos technologinės pažangos ir suvartojamų medikamentų kiekio, bet ir nuo mūsų pačių požiūrio.

Vis daugiau žmonių pradeda suprasti, kad savo sveikatos būklę galime nulemti patys. Tai patvirtina ir moksliniai faktai, kuriuos stebime koronaviruso COVID-19 sukeltos pasaulinės pandemijos metu. Sergamumas ir mirtingumas nuo mikrobų ir virusų sukeltų ūminių infekcinių ligų, kaip ir lėtinių susirgimų eiga gali būti ženkliai įtakojami mūsų sveikatos būklės ir imuniteto atsparumo. Jis priklauso nuo to, ką dedame į savo burną, kada tai darome, ar pakankamai judame, kiek kokybiškas mūsų poilsis ir aplinka, kurioje gyvename bei dirbame. Mūsų organizmas pajėgus pats apsisaugoti nuo ligų ir net pasveikti susirgus. Žinoma, jeigu mes jam ne trukdysime, bet padėsime. Belieka suprasti, kaip tai padaryti.

Amerikos ir Lietuvos knygynuose gausu knygų, kur galima atrasti įvairių sveiko maisto gaminimo receptų, taisyklingo judėjimo ir streso valdymo aprašymų, deja, tik nedaugelis šias žinias įsisąmonina, dar mažiau žmonių jas taiko kasdieniame gyvenime. Mes tapome pasyvūs vartotojai to, ką mums siūlo greito uždarbio siekiantys gamintojai. Maisto pramonė, siekdama didesnio pelno, stengiasi patenkinti pačius primityviausius mūsų skonio receptorių. Mūsų gyvenamoji aplinka (automobilis, liftas, minkštas patalas) nustojo mus skatinti aktyviai judėti ir mėgautis taisyklinga

laikysena. Vis spartėjantis gyvenimo tempas sukūrė įvairių baimių ir nuolatinio streso kupiną aplinką. Visa tai įtraukė mus į nesveikos gyvensenos ritualų ir priklausomybių liūną bei suformavo visuotinio lėtinių ligų gydymo poreikio kultą. Mums patogų gyventi nesveikoje aplinkoje ir susirgus ligų simptomus slopinti naudojantis medicinos paslaugomis. Pamišome, kad mūsų organizmas yra tobuliausias milijardus metų trukusios gamtos evoliucijos kūrinys. Tai labai lėto, pagal visatoje egzistuojančias griežtas taisykles vykstančio proceso rezultatas. Šiuolaikinio gyvenimo dinamika negailestingai ir beatodairiškai šį procesą trikdo. Patekęs į šią dviprasmišką situaciją žmogus pamiršo, kad gamtos padiktuotų taisyklių nepaisymas baudžiamas ligomis ir mirtimi.

Neteisūs yra tie, kurie tikisi, kad juos išgelbės šiuolaikinės medicinos pasiekimai. Akivaizdu, kad kuo daugiau vartojame vaistų, taikome vis modernius gydymo metodus, tuo dažniau ir vis sudėtingesnėmis ligomis sergame. Ligų gydymas, nepašalinus jas sukėlusią priežastį, – veltui išleisti pinigai ir sugaištas laikas. Visa tai primena sūkurį, į kurį patenkama nesveikai gyvenant. Neabejokite, norint iš šio sūkurio ištrūkti, prireiks didelių pastangų – dvasinių ir materialinių.

Abipus Atlanto vandenyno vis aktualesnis tampa klausimas, kaip motyvuoti žmones atsisakyti vartoti nesveiką maistą, paskatinti juos aktyviau judėti ir sugrįžti į nuostabų gamtos pasaulį. Žmonėms būtina parodyti naujas galimybes ir pateikti žinių, kurios aktualios XXI amžiuje. Žiniasklaidoje dažnai šmėsteli sveikatos raštingumas terminas. Ką jis reiškia? Kuo mums gali būti naudingas sveikos gyvensenos pažinimas?

Negalima nepastebėti, kad naujausių technologinių atradimų ir šiuolaikinio gyvenimo tempo diktuojamos sąlygos, kurios leidžia medikams gauti, apdoroti ir kaupti didelius informacijos apie pacientus bei juos varginančius patologinius procesus kiekius, keičia sveikatos apsaugos sistemą. Naujausia mokslinė, praktinė, klinikinė informacija įtikina sveikatos priežiūros specialistus ir organizatorius, kad į lėtinių ligų prevencines ir reversines sistemas įdėtos pastangos duoda gerokai daugiau naudos gyventojų sveikatos apsaugai nei lėšos, metamos jau į „išiliepsnojusio gaisro gesinimą“. Šalia sparčiai besivystančios klasikinės medicinos tai formuoja naują požiūrį į pagrindinį sveikatos apsaugos sistemos tikslą. Nepastebimai per ilgus šimtmečius mūsų sąmonėje susiformavusią medicinos, kaip ligų sukeltų simptomų slopinimo mokslo, paradigmą keičia nauja – ligų atsiradimo priežasčių šalinimu, sveikatos tausojimu ir jos stiprinimu paremta sveikatos apsauga. Viena sparčiausiai šiuo metu besivystančių medicinos mokslo šakų – gyvensenos medicina (GM) yra puikus to pavyzdys.

Tiek Amerikoje, tiek Europoje, tiek ir Lietuvoje vis aktualesnis klausimas, kaip integruoti šią medicinos sritį į šalių sveikatos apsaugos sistemas? Į šį ir kitus aktualius sveikos gyvensenos klausimus šioje knygoje pabandysiu atsakyti aš – profesorius (kardiologas) habilituotas medicinos mokslų daktaras Algimantas Kirkutis drauge su savo kolega iš Kalifornijos Loma Linda universiteto profesoriumi (epidemiologu) ir visuomenės sveikatos specialistu Hansu Diehlu (JAV). Tam pasitelksime savo patirtį ir naujausią informaciją, kurią per pastarąjį dešimtmetį pavyko sukaupiti vienoje perspektyviausių sveikatos priežiūros – gyvensenos medicinos (GM) – sričių.

Tikiuosi, kad ši knyga sudomins ieškančiuosius atsakymų į klausimus visų, kurie siekia išlikti sveiki ir nori pasveikti be vaistų bei operacijų. Ji turėtų nepalikti abejingų ir pažangiai mąstančių sveikatos priežiūros specialistų bei sveikatos priežiūros organizatorių.