

Джийн Стоун „Тайните на хората, които не боледуват“

Богатият венециански благородник Луиджи Корнаро, роден някъде около 1460 г., бил потомък на заможен род. Като останалите аристократи в ренесансова Италия, и той живеел екстравагантно, обличал се пищно във вносни коприни, наблюдавал рицарските двубои и парадите от най-скъпите места и ял каквото му се ядяло, когато му хрумнело. Животът на аристократа се състоял предимно в удоволствия: лов, интелектуални занимания и ядене. Обичайният му ден започвал с обилна закуска, следвана от време за бизнес, поглъщането на втора закуска, а след нея – някое конно надбягване или обсъждане на политически въпрос с дожа (главния магистър на Венеция). После пак ядене, а подир следобедната дрямка – евентуално танци и екстравагантна вечеря.

Богатите хора, сред които и Корнаро, се хранели обилно по четири-пет пъти на ден. Пиршествата им давали възможност да поразяват гостите си с изобилието по масите – многобройни блюда, приготвени най-вече с редки съставки от рода на захарта (която била скъпа) и аспержите (които извън сезона се доставяли от далечни земи).

Да погледнем менюто за един истински венециански банкет, състоял се по времето на Корнаро.

- Розова вода (за миене на ръцете), сладкиши с кедрови ядки и захар, още сладкиши с бадеми и захар (подобни на марципана)
- Аспержи
- Дребни наденички и кюфтенца
- Печена яребица в сос
- Цели телешки глави, позлатени и посребрени
- Скопени петли и гълъби, гарнирани с наденици, шунка и месо от глиган, плюс фини крем-супи
- Цяла печена овца във вишнев сос
- Богата подборка печени птици – гургулици, пьдпъдъци, фазани, яребици и коприварчета – в маслинен сос
- Пиле със захар и розова вода
- Цяло печено прасенце с бульон за заливка
- Печен паун с разни гарнитури
- Подсладен крем с аромат на градински чай
- Варени дюли със захар, канела, кедрови ядки и артишок
- Разни сладка със захар и мед
- Десет вида торти и изобилие от захаросани подправки

По някое време през 90-те години на петнадесети век, с приближаването на четиридесетия му рожден ден (а продължителността на живота на италианските аристократи през петнадесети век била около петдесет), Корнаро се поболял. (Поради недостатъчните ренесансови архиви всички свързани с Корнаро дати са приблизителни.) Лекарите му съобщили, че ако искал да оцелее, трябвало да промени начина си на хранене. Тази препоръка била редовно пренебрегвана от тогавашните пациенти, но не и от Корнаро. Той, който живял неумерено през първата част на живота си, решил да бъде съвсем разумен през втората.

В ония времена представата за връзката между диетата и здравето била доста мъглява, поради което Корнаро решил да опита с негова си диета, която изисквала рязко намаляване на количеството поемана храна. Ограничил се до 12 унции (340 грама) твърда храна и 14 унции (400 мл) вино на ден (тогавашното вино, което се пиело като вода, било много по-слабо от сегашното).

Планът му проработил почти моментално. Здравето му се подобрило толкова рязко, че Корнаро продължил да спазва диетата си до 68-годишна възраст, когато лекарите се притеснили, че не си дояжда, и настояли да започне да яде и пие повече. Послушал ги и скоро развил лека треска, което го принудило да се върне към по-лекото меню, и той го спазвал до края на живота си, който завършил на 102 години.

Корнаро описал диетата си в четиритомен трактат, озаглавен „Размисли за умерения живот“, в който развива философията, че с напредъка на възрастта човек трябва да яде все по-малко. Освен това изказва мнението, че по време на слабост тялото предпочита да почива, а не да храносмила, т.е., че е по-здравословно да не се храниш, отколкото да се тъпчеш. „Несъмнено е – пише той, – че ако съветите ми бъдат приложени в действие, човек ще може да избегне в бъдеще всякакви болести, тъй като правилно регулираният живот премахва причините за боледуване.“

Корнаро не само живял дълго, но и останал здрав току до самата си смърт. Както сам отбелязва, „Да живееш дълго с болести и мъки е по-зле, отколкото хич да не си жив“. Трактатът на Корнаро е четен и обсъждан през вековете от много други видни писатели и мислители, сред които есеистът Джоузеф Адисън, сър Уилям Темпъл (работодателят на Джонатан Суифт) и философът Франсис Бейкън. Но с течение на времето влиянието му отслабва дотам, че днес малцина са дори чували за Корнаро. Но тайната му – намаляване на калориите – се е преродила в един от подходите на двадесет и първи век към постигането на здраве и дълголетие.

Много от другите съвременни тайни за здравето също имат отдавнашен произход, но впоследствие са излезли от мода или ефективността им е била поставена под въпрос от учени, които търсят твърди доказателства. Но подобно на тайната на Корнаро и те са се оказали неочаквано жизнени. Ако сте склонен към припадъци, да речем, някой може вече да ви е казал да внимавате по време на пълнолуние – предупреждение, което медицината не приемаше на сериозно докъм 90-те години на двадесети век, когато учени от медицинския факултет към университета в Патрас, в Гърция, прегледали картоните на 859 пациенти, приети заради припадъците им, и установили „значително скупчване на случаите“ около дните на пълнолунието.

Вероятно сте възприемали за бабини деветини и често повтаряното мнение, че яденето на риба е полезно за ума, но много съвременни проучвания сочат, че определени мазнини, срещащи се в по-тлъстите риби (като скумрията и сарделата), играят значителна роля за развитието и функционирането на мозъка. Консумацията на риба се свързва и със забавения темп на познавателния спад при по-възрастните пациенти, а така също и с много други ползи.

От векове хората смятат, че сокът от червени боровинки лекува възпаленията на пикочния мехур. Харвардския медицински институт потвърдиха неотдавна, че боровинковият сок наистина разрушава бактериите по стените на пикочния мехур. А току-виж и поговорката, че който яде по една ябълка на ден, няма нужда да ходи на доктор, също се оказала вярна: данни от Ълстърския университет в Ирландия сочат, че високото съдържание на определени химически съединения в ябълките спомага за разрушаването на клетките на рака на дебелото черво. Междувременно, учените от Университета „Корнел“ са установили, че ябълките предотвратяват появата на рак в млечните жлези на животните. Като става дума за животни, често чуваме, че наличието на домашен любимец е полезно за човешкото здраве и благосъстояние. Тази мисъл се потвърждава и от най-новите изследвания: собствениците на кучета например са по-малко предразположени към заболявания от себеподобните им, които нямат куче. Както отбелязва директорът на Центъра за изучаване на връзката между хората и животните към Института по ветеринарна медицина в Университета „Пърдю“ д-р Алън

Бек: „Самото галене на животни способства за понижаване на кръвното налягане, тъй като предизвиква реакция на мигновено отпускане“.

В продължение на хиляди години, чак докъм края на деветнадесети век, лекарите ползват пиявици за кръвопускане. Най-новите изследвания сочат обаче, че пиявиците могат да лекуват и ред заболявания, включително и остеоартрит. И пчелните ужилвания се завръщат напоследък като лечебно средство за облекчаване на симптомите на множествената склероза. А против болките по тялото от залежаване един от най-ефикасните лекове е можел да ви бъде предписан още през 1250 г.: личинките, които поглъщат мъртвата тъкан около откритите рани и секретират течност подобна на амоняка, която унищожава бактериите.

В Средновековието заможните пациенти често пиели суспенсии от фино смляно „питейно“ злато – *augum potabile*, – които облекчавали страданията им. После в продължение на стотици години практиката изчезнала и едва в края на миналия век са направени проучвания, които сочат, че малките дози течно злато укрепват имунната система и са особено полезни за пациентите, страдащи от ревматичен артрит. Според учените от канадския Център за изследване на артритата „Златната терапия намалява остротата на артритата у пациенти, показали слаба реакция към метотрексата – стандартното средство, използвано за лечение на болестта“.

Гореизброените популярни лекове не бива ни най-малко да се смятат за доказателство, че представите на някои майки, баби, та дори и учени, са винаги точни, пък и полезни. Много от тях имат своите недостатъци, а някои са направо глупави. Например трепанацията – пробиването на отвори в черепа за намаляване на вътрешното налягане, което според едновременните разбирания било причината за ред заболявания – се практикувала по цял свят в продължение на повече от пет хилядолетия. Но без всякаква полза. Векове наред хората смятали, че кафето потиска растежа; а то не е така. Медните гривни, уж облекчаващи артритните болки, изглежда, също са безполезни. Идеята, че ако стоиш навън на студа, ще изстинеш, също се е оказала погрешна; рискът всъщност идва от седенето на затворено, сред други хора, които издишват микробите си към теб. Бучинишът уж облекчавал болката – но се оказал и смъртоносно биле. Кокаинът минавал за добро средство за избелване на зъбите, а и за лечение на пристрастеността към морфина: самият Зигмунд Фройд го описва като чудесно възбудително без каквито и да било странични ефекти и напълно изключвал възможността да се злоупотреби с него.

По едно време докторите най-редовно пускали кръв на пациентите си; смятало се, че кръвопускането възстановява равновесието на телесните флуиди. Докато боледувал, на Джордж Вашингтон му източили осемдесет унции (над два литра) кръв и по този начин вероятно са ускорили смъртта му.

През 1899 г. наръчникът „Мерк“ препоръчва арсеникът като средство против оплешивяването. В наше време Агенцията по опазване на околната среда на САЩ включва този канцерогенен метал в списъка на отровните вещества. Същият наръчник споменава и кафето като средство за облекчаване на безсънието. Други напитки, най-вече ликьорите (създадени първоначално за лекуване на всякакви страдания от паразитите до импотенцията), са възприемани погрешно за лечебни средства. Билковият ликьор „Бенедиктин ДОМ“ (Део оптимо максимо – „На най-добрия, най-великия Бог“) бил създаден през 1950 г. от двадесет и седем билки и подправки с цел да лекува маларията в района на бенедиктинското абатство във Фекан, на северното френско крайбрежие. Сред другите уж целебни ликьори били белгийският анверски (антверпенски) еликсир (против стомашни болки), гръцката мастика (против гастритните болки) и френският „ликьор от вербена“ (за засилване на либидото).

През осемнадесети и деветнадесети век достига апогея си ползващата се с особено лоша слава категория на церовете (пенкилерите) – патентовани сиропи със съмнителен, а понякога и направо вреден ефект. Добили популярност из Европа и САЩ, тези продавани без рецепта продукти обещаваха чудодейно излечение от всякакви страдания, като се почне от туберкулозата и венерическите болести и се стигне до коликите и рака, включително и от любимите открай време на рекламната индустрия „женски оплаквания“.

Много от тези патентовани церове били всъщност доброкачествени разтвори на базата на алкохола, макар някои да са съдържали и опасни опиати и възбудителни от рода на морфина, опиума и кокаина. Съдържащата опиум олиева тинктура (лауданум) например, разгласявана от медицинската общност като ефикасно болкоуспокояващо, е била бич за нисшите класи във викторианска Англия. А „Байер“ пуска в продажба хероин в качеството му на средство за потискане на кашлицата. Едно от по-безвредните творения е „змийската мас“ – понятие, създадено най-невинно от някой си Кларк Станли, за да опише доброкачественото му мазило против болки в мускулите, но обхванало впоследствие всички фалшиви лекове. (Станли се прочува с това, че убивал живи гърмящи змии, докато демонстрирал своя цяр по време на Световното изложение в Чикаго през 1893 г.) При все че вече няма откъде човек да купи „Змийското масло на Станли“, други напитки, продавани в началото като патентовани лекарства, все още са на пазара (без да им се приписват лечебни свойства): „Кока-кола“, „Д-р Пепър“, „Севън-ъп“, „Ангостура Битерс“ и тоника.

Има и доста по-нови случаи, в които препоръчани лекове не са оправдали очакванията. Допреди няколко десетилетия например се смяташе, че добиването на тен с помощта на солариум през зимата поддържа високо нивото на витамин D и предотвратява пролетната умора – до момента, в който медицинския журнал „Лансет Онкология“ не публикува резултати от изследвания, според които вероятността от рак нараства със 75 на сто у хора, използвали солариуми преди да са навършили тридесет години. След появата и на други сходни публикации Международната агенция за изследвания в областта на рака добави солариумите към списъка на „категоричните канцерогени“, който вече включва и тютюна, арсеника и бойния газ иприт.

Кои здравни тайни са разумни и кои не? За кого биха били най-полезни? Как да гарантираме, че ще водим дълъг и здравословен живот? Как да не излизаме в болнични, а да ходим на работа? И изобщо как да избегнем боледуванията?

Целта на настоящата книга е да отговори на всички тези въпроси и да ни даде възможност да се поучим от опита на онези, които са винаги здрави, за да сме в добро здраве и ние. Аз поне смятам, че моето здраве може да бъде подобро. През последните две десетилетия пиша предимно по здравни въпроси – и като журналист, и от името на други хора. И тъй като вярвам, че отговорният автор трябва и да практикува онова, за което пише, съм експериментирал с почти всяка идея, техника и лечебно средство, което съм отразявал (с изключение на електроконвулсивната терапия – лекарите ми предложиха безплатен сеанс, но им отказах). Поради това мое обвързване с тематиката вероятно съм бил подложен на повече изследвания от всеки друг сравнително здрав човек. Правени са ми сканове на тялото, ЕЕГ-та, ЕКГ-та, декса сканове за плътност на костите, декса сканове за разпределение на мастната тъкан, IgG-тестове за хранителни антители и двуизмерни и доплерови ехокардиограми. Кръвта ми е изследвана за С-реактивни белтъчини, хомоцистеин, фибриноген, инсулин, липопротеин А и натоварване с глюкоза. Правени са ми профили на пикочните пътища и серумни и аминокиселинни хранителни профили, плюс куп липидни профили; нивата на холестерола ми са проследявани графично толкова много пъти, че приличат на графиката на борсовия индекс „Доу Джоунс“. Изследван съм за всевъзможни алергии

(леко алергичен съм към котки, някои видове цветен пращец и мухъл). Изучавали са мускулатурата ми и органите ми, мозъчните ми полукълба бяха синхронизирани с помощта на нахлупено на главата ми устройство (но вместо да генерира вълни на алфа ниво, мозъкът ми се настрои на честотата на една местна радиостанция).

Пробвал съм и безброй спа процедури, от Бинди Широдара до аюрведическото билково подмладяване, и съм се подлагал на десетки „ню ейдж“ способности, включително свещи за уши, рибъртинг (повторно раждане), кристалотерапия, регресия към минал живот и терапия на полярността. Оставял съм специалисти по фъншуй да пренареждат дома ми, за да се подобрели енергийните потоци, и специалисти по сезонни афективни разстройства да монтират осветление, което да подобряло настроението ми. Подлагал съм се на акупунктура, обратна биовръзка, хипнотерапия, биогенетика, Александър техниката, ролфинг, рейки и рефлексология. И тъй като съм сравнително послушен, опитвал съм, общо взето, всичко препоръчвано от специалистите, от упражненията в стила на 80-те години на миналия век (кардиотренинг и силова подготовка) до нашумелите през двадесет и първи век интервални тренировки. Даваха ми докторите да ми лепят електроди по главата в лаборатории за изучаване на съня и на професионалисти в лаборатории за изследване на съзнанието да се ровят из вътрешността на мозъка ми. Експериментирал съм с Фройдова терапия, Юнгова терапия, първична терапия, познавателна терапия, ароматерапия и EMDR. Обсъждал съм здравето си с екстрасенси, а здравето на домашните ми любимци – с екстрасенси, контактуващи с животните (един от които обяви, че котката ми скимтяла нощем, понеже искала да ме предупреди, че стълбите в апартамента ни били опасни). И въпреки всичко боледувах най-малко два пъти в годината. Всяка зима идваше един момент, в който гърлото ми започваше да пари жестоко, като впоследствие това преминаваше в дълготрайна настинка. После, или в края на пролетта, или в началото на есента ме хвашаше друга настинка, която започваше с лек гъдел в гърлото, слизаше надолу в гърдите, а накрая се настаняваше в носа ми и оставаше там, сякаш е някой мързелив гост, който не ще да ми освободи дивана, почивайки си мързеливо на него в продължение на сума ти дни.

По едно време ме споходи мисълта, че вземам не онези лекарства, които трябва. И вместо да разчитам единствено на специалистите, реших да се обърна към онези, които не опират до професионалните медици – и изобщо до никакви специалисти всъщност, – но въпреки това са в цветущо здраве.