

ВЪВЕДЕНИЕ

Лекар съм от над четири десетилетия. За мен медицинската професия е нещо повече от работа или кариера. Тя е призвание. Обичам работата си и намирам смисъл и цел в това да се грижа за пациентите, започвайки със снемането на обстойна анамнеза, провеждането на квалифициран преглед, поставянето на диагноза и определянето на лечебен план. Доверието на пациентите е привилегия за мен. Преподавал съм медицина не само в САЩ, но и в редица други държави.

По времето, когато навлизах в тази професия, медицинската теория и практика бяха далеч по-простички. В хода на последните четири десетилетия медицината се промени драстично и драматично. Станахме свидетели на появата на „Новата чума“, ХИВ/СПИН – от първите случаи, съобщени през 1981 г., до страшната статистика за тридесет и деветте милиона души, починали на различни места в света до 2013 г. През деветдесетте диагнозата СПИН беше равностойна на смъртна присъда. Днес заразените пият по хапче дневно и водят пълноценно и сравнително нормално съществуване. Пример за това е баскетболната легенда Меджик Джонсън. Той събщи, че е серопозитивен през 1991 г. и днес, четвърт век по-късно, все още се радва на живота си.

Медицината стана свидетел на множество победи, сред които и създаването на ефективни ваксини. 400 милиона души по света носят вируса на хепатит В. Той може да причини цирроза, чернодробна недостатъчност и първичен рак на черния дроб, който е трети по смъртност сред раковите заболявания на планетата. В известен смисъл ваксината против хепатит В е и първата противоракова ваксина. Две десетилетия след на-

чалото на повсеместните детски ваксинации в Тайван ракът на черния дроб в страната е намалял с близо 75%.

Докато се радваме, ние се сблъскваме и с нови трагедии. Ебола не е нова болест, но последният епидемичен взрив в Западна Африка изправи на нокти цялото земно население. Търси се безопасна и ефективна ваксина и вярвам, че тя скоро ще бъде на разположение.

Нашите познания за множество видове рак, сърдечни заболявания, затлъстяване, диабет, Алцхаймерова деменция и други хронични разстройства продължават да се обогатяват стремително. Някои от научните постижения са резултат от добре обмислени и старателно проведени изследователски програми. Други са плод на случайността. Подобно на тримата цейлонски принцове от притчата за Серендип, открили изгубена камила благодарение на собствената си проницателност и случайността, и днешните учени правят важни, макар и непредвидени открития. Примери за това са откриването на пеницилина и бактерията *H. pylori*.

Най-достоверните научни проучвания представляват рандомизирани, контролирани чрез плацебо изследвания. Резултатите им са надеждни и се публикуват в престижни медицински издания. Но не по-малко ценни заключения могат да се извадят и от добре проведените мащабни епидемиологични изследвания. Епидемиологията е наука за повторяемостта и закономерността – за наличието и разпространението на определени заболявания сред конкретни групи от населението. Добре проведените епидемиологични изследвания откриват или поне загатват причините за множество социално значими заболявания. С тяхна помощ могат да се взимат управленски решения, които, приложени на практика, да повлияят положително върху здравето и благосъстоянието на значителна част от населението.

Едно от най-известните епидемиологични проучвания е сърдечносъдовото изследване „Фрамингъм“, започнато през 1948 г. Обект на наблюдение са били 5209 жители на градчето

Фрамингъм, в щата Масачузетс, на възраст между 30 и 62 години. Днес се изследват синовете и внуците им. Целта на това дългогодишно проучване е да установи влиянието на различни фактори като тютюнопушене, начин на хранене, двигателен режим, затлъстяване и някои често използвани лекарства, например аспирин, върху здравословното състояние на участниците. Събраните досега данни са използвани в повече от хиляда научни публикации.

Здравеопазването продължава да ме очарова и вдъхновява във всичките си аспекти – от бляскавите, високотехнологични нововъведения, като стволовите клетки и регенеративната медицина, до простите, но полезни правила, които, възприети като норма за поведение, могат да донесат трайни и много големи ползи за огромна част от населението.

Настоящата книга привежда и обяснява данните за невероятните здравословни ползи от кафето, витамин D, физическата активност, медитацията и ядките. Фактите са категорични. Аз ни най-малко не се съмнявам, че пиенето на кафе, поддържането на високи, но нормални нива на витамин D, редовните упражнения, отделянето на няколко минути дневно за медитация и консумацията на шепа ядки е от огромна полза. Един или повече елементи от тази формула могат, в отделни случаи, да бъдат проблематични. Някои хора страдат от тежки алергии към ядки; у други пиенето на кафе води до тремор и безсъние. Но за повечето от нас включването на изброените пет елемента в ежедневието ни живот може да донесе значителни здравословни ползи и дълголетие.

Влиянието на посочените фактори – кафе, витамин D, упражнения, медитация и ядки е изследвано в продължение на десетилетия. Както посочвам в книгата, множество добре обосновани изследвания върху хиляди хора са показали, че петте простички промени в начина ни на живот могат да донесат твърде големи ползи. Това не са голословни теории, а практически наблюдения над онова, което се случва, след като про-

меним някои свои навици. Аз не правя дори и опит да тълкувам или обяснявам фактите, а ги приемам такива, каквито са. Качеството на научните заключения зависи от достойнствата на проучвания материал и неговите изследователи, поради което умишлено съм изключил някои малки и незначителни изследвания, както и тези, спонсорирани от производители и продавачи на кафе, витамин D и ядки. Това ми позволява категорично да твърдя, че хората, които пият кафе, движат се, поддържат достатъчни нива на витамин D, медитират редовно и консумират ядки доказано превъзхождат другите. Често казвам на своите пациенти и приятели: в някой хубав и слънчев ден излезте, разходете се, изпийте чаша кафе, а ако сте гладни, хапнете и шепя ядки. Така ще се раздвижите, ще произведете малко витамин D от слънцето и ще заредите организма си с кафе и ядки. Толкова е просто!

Искам да спомена, че това не са единствените полезни неща за здравето ви. Натрупани са значително доказателства в полза на тъй наречената „средиземноморска диета“. Едно наскоро проведено мащабно проучване, публикувано в *British Medical Journal* показва, че стриктното придържане към средиземноморския начин на хранене е свързано с наличието на по-дълги теломери¹. Това е вълнуващо откритие и се надявам, че в недалечно бъдеще ще бъде открита и връзката между тези окончателни на нашите хромозоми и дълголетието.

Има и някои интересни изследвания, които показват, че хората, които се чувстват признателни и го изразяват външно, са по-щастливи и вероятно живеят по-дълго.

Повече от очевидно е, че трябва да прилагате посочените пет правила с усет и разбиране. Допитайте се до специалисти. Поговорете с треньор, който да определи вашите възможности и оптималното за вас физическо натоварване. Спите ли добре след допълнителната чаша кафе, която приемате? Вслушайте

¹ Теломери – окончателни на хромозомите. – Бел. ред.

се в тялото си и неговите реакции. Потърсете лекар, който да определи нивото на витамин D и евентуалната доза при неговото изкуствено приемане. Преди да посегнете към купичката с ядки, проверете дали нямате алергия.

Ако наистина търсите лесен и евтин начин да подобрите и поддържате здравето си, петте правила трябва да се превърнат в неотменима част от вашето ежедневие.

Тази книга съдържа полезни и ценни данни. Спазвайте нейните съвети и ще доживеете до дълбока старост, радвайки се на живота и неговите дарове. Желая на вас, вашите семейства и приятели двете най-скъпи човешки съкровища – здраве и дълголетие.