

Dr. Dean Ornish o zdravem in prerojevalnem življenjskem slogu

Skalpel zamenjal z žlico

Dean Ornish je prvi srčni kirurg na svetu, ki se je, že pred štiridesetimi leti, odpovedal kirurškemu nožu in je namesto z njim srčne bolnike začel zdraviti s spremembo življenjskega sloga. S poudarkom na prehrani, zasnovani na polnovrednih rastlinskih živilih. Njegova najnovejša knjiga *Življenjski slog, ki razveljavi bolezni – kako lahko preproste spremembe življenjskega sloga obrnejo potek večine kroničnih bolezni, ki jo je napisal skupaj s svojo ženo Anne, je v slovenskem prevodu pravkar izšla pri Ara založbi.*

Dr. Dean Ornish je ustanovitelj in predsednik Raziskovalnega inštituta za preventivno medicino, profesor klinične medicine na Univerzi v Kaliforniji v San Franciscu. Njegove štiridesetletne raziskave so znanstveno dokazale, da spremembe življenjskega sloga, ki jih priporoča, lahko izboljšajo ali odpravijo srčno bolezen, sladkorno bolezen tipa dva, visok krvni tlak, depresijo, debelost, raka prostate in številne druge kronične bolezni. Podaljšajo tudi telomere – konce naših kromosomov, ki uravnavajo staranje –, kar pomeni, da začne spremenjen življenjski slog na celični ravni zavirati staranje.

Ornishev program je prvi na življenjskem slogu temelječ program, ki ga krije Medicare, nacionalni program zdravstvenega zavarovanja v ZDA.

Po novi »enotni teoriji zdravja in zdravljenja« so številne kronične bolezni le različni izrazi podobnih osnovnih mehanizmov, na katere istočasno vplivamo z novim življenjskim slogom.

Povzemamo intervju, ki ga je z dr. Ornishem imel John Robbins, znani ameriški zagovornik prehrane na rastlinski osnovi.

Nam lahko kaj poveste o svoji novi knjigi »Življenjski slog, ki razveljavi bolezni«?

Knjiga temelji na novi enotni teoriji zdravja in zdravljenja. Večina zdravnikov in tudi jaz smo bili naučeni, da vi-

dimo srčne bolezni, sladkorno bolezen, raka na prostati in druge kronične bolezni kot bistveno različne. Različne diagnoze, različne bolezni, različni načini zdravljenja.

Toda po teoriji, ki jo izpostavlja z ženo, te bolezni v resnici niso tako različne, kot se zdi. Enake spremembe življenjskega sloga pomagajo obrniti potek toliko različnih kroničnih bolezni, ker vsaka od njih vpliva na veliko skupnih osnovnih bioloških vzrokov in mehanizmov. Kronične bolezni so le različni izrazi podobnih osnovnih mehanizmov, na katere močno vplivamo s svojo vsakodnevno izbiro življenjskega sloga – na boljše ali na slabše. Učinki sprememb življenjskega sloga zato niso specifični za posamezno bolezen – ker življenjski slog vpliva na vse te mehanizme.

V zadnjih letih ste izvedli prvo randomizirano študijo, ki je pokazala, da lahko spremembe življenjskega sloga počasi ustavijo in celo obrnejo tudi napredovanje raka prostate pri moških in raka dojke pri ženskah.

To raziskavo smo skupaj z dr. Craigom Venterjem, prvim človekom, ki je sekvenciral človeški genom, nato objavili v zborniku *Proceedings of the National Academy of Sciences*. Raziskava je pokazala, da sprememba življenjskega sloga dejansko spremeni vaše gene – vklopite gene, ki omogočajo zdravje, in izklopite tiste, ki povzročajo kronično vnetje, oksidativni stres



Dean in Anne Ornish, vodilna zagovornika obravnavanja srčne bolezni s spremembo prehrane in življenjskega stila.

Foto splet

in druge bolezenske mehanizme. Udeleženci raziskave so v samo treh mesecih izklopili na stotine onkogenov, ki sprožajo raka prostate, dojke, debelega črevesa in druga bolezenska stanja.

Nato smo naredili študijo skupaj z Nobelovo nagradjenko Elizabeth Blackburn; ugotovili smo, da spremembe življenjskega sloga lahko dejansko podaljšajo telomere, konce naših kromosomov, ki uravnavajo, kako dolgo bomo živeli. In ko je medicinska revija *Lancet* to objavila, so po vsem svetu poslali sporočilo za javnost, v katerem so to poimenovali »zaviranje staranja na celični ravni«.

In pred nekaj meseci smo začeli prvo randomizirano študijo, katere namen je ugotoviti, ali bi lahko s spremembo življenjskega sloga obrnili tudi potek alzheimerjeve bolezni. In naši preliminarni rezultati so zelo spodbudni.

Kaj ste ugotovili?

Mislím, da smo pri alzheimerjevi bolezni na podobnem, kot smo bili pri srčnih boleznih pred štiridesetimi leti, ko sem opravil prvo študijo leta 1977. Obstaja veliko razlogov, da bo spremenjen ži-

vljenjski slog deloval tudi pri tej bolezni, toda nihče doslej še ni naredil randomizirane študije. Sodelujemo z vrhunskimi strokovnjaki iz različnih disciplin in upam, da bomo to tudi dokazali. To me tudi osebno zelo zanima, ker je moja mama umrla zaradi alzheimerjeve bolezni. Magisterij iz novinarstva je pridobila, ko je bila stara osemnajst let. Ko je zbolela, nam je bilo zelo težko gledati, kako njen sijajni um propada. Če bomo dokazali, da lahko potek alzheimerjeve bolezni dejansko obrnemo, bomo hkrati dokazali, da jo lahko tudi preprečimo. S tem bomo milijonom ljudi dali novo upanje.

V knjigi veliko pišete o kroničnem vnetju, ki botruje mnogim kroničnim boleznim našega časa ...

Ena od osnovnih tem knjige je, da so isti mehanizmi, ki smo jih razvili, da bi nam pomagali preživeti v kritičnih razmerah, dejansko škodljivi ali celo smrtonosni. Primer tega je kronično spodbujanje odziva boj ali beg. Če se sprehajamo po džungli in nas napade tiger, je dobro, da se naše arterije v rokah in nogah stisnejo, da bi se ob morebitni poškodbi

Spremembe življenjskega sloga, ki jih priporoča dr. Ornish, znanstveno dokazano izboljšajo ali odpravijo srčno bolezen, diabetes dva, visok tlak, depresijo, debelost, raka prostate ...

kri hitreje strdila in ne bi preveč krvaveli. Zaželeno je, da se naše mišice napnejo in zagotovijo telesu »oklep« v primeru udarca. Dobro je, da naše srce tolče, oči pa se razširijo, da bolje vidimo. Toda te škode je hitro konec; ali na tiger poje ali pa pobegnemo. To je bil le akutni stres, ker je nevarnosti konec.

V današnjem času pa je ta odziv boj ali beg kronično aktiviran. Ko si še nismo opomogli od enega stresa, mu že sledi novi. Kronični stres lahko povzroči zoženje arterij in strjevanje krvi ne le v rokah in nogah, temveč tudi v srcu ali možganih, kar vodi do srčne ali možganske kapi. Kronično napete mišice lahko privedejo do kroničnih bolečin v hrbtu ali vratu.

Enako velja za kronična vnetja. Nezdrava prehrana, zlasti tista z visoko vsebnostjo živalskih beljakovin, maščob in predelanih ogljikovih hidratov, sedeč življenjski slog, kronični stres in družbena izolacija povečujejo kronično vnetje, medtem ko ga zdrava prehrana, zmerna vadba, tehnike obvladovanja stresa, ljubezen in intimnost zmanjšujejo.

Vnetje je močan imunski mehanizem v našem telesu, namenjen zdravljenju tkiva, ko ga poškodujejo bakterije, travme, vročina ... Pomaga ozdraviti okužbe in rane ter odstraniti strupe. Vnetje torej zdravi, kadar je akutno, a je lahko smrtonosno, če je kronično aktivirano in vztraja zaradi enakih dejavnikov življenjske-

PROGRAM DR. DEANA ORNISHA

Program dr. Deana Ornisha ima štiri glavne sestavine, od katerih je vsaka zase koristna. Ob upoštevanju vseh hkrati pa je njihovo delovanje sinergično. Vse podrobno opisuje v knjigi *Življenjski slog, ki razveljavi bolezni*:

- **Prehrana, zasnovana na polnovrednih rastlinskih živilih**, z malo naravnih živalskih beljakovin, maščob, sladkorja in prečiščenih ogljikovih hidratov, pa z veliko sadja, zelenjave, polnozrnatih žit, stročnic in sojinih izdelkov – v naravni, nepredelani obliki.
- **Zmerna vadba, kot sta hoja in trening moči**. Delajmo, kar nam je všeč – če nam je všeč, bomo to namreč radi počeli.
- **Obvladovanje stresa**. V knjigi nas seznanja s tehnikami, kot sta meditacija in nežna joga, ki nam omogočajo narediti več z manj stresa.
- **Ljubezen, družbena opora in intimnost**. Ljudje, ki se počutijo osamljene, izključene in so depresivni, imajo tri- do desetkrat večjo verjetnost, da bodo zboleli in prezgodaj umrli od skoraj vseh vzrokov, v primerjavi s tistimi, ki čutijo močno ljubezen, povezanost in pripadnost. V knjigi opisuje, kako lahko izolacijo spremenimo v zdravljenje.

Na kratko: zdrava prehrana, več gibanja, manj stresa, več ljubezni.

ga sloga. Akutno vnetje se hitro pojavi in hitro mine; običajno traja do ozdravitve le nekaj dni. Kronično vnetje pa nastaja počasi in lahko traja mesece ali celo leta. Pomembno vlogo ima pri skoraj vsaki težji kronični bolezni: raku, srčni in sladkorni bolezni, depresiji in demenci.

Kako kronično vnetje poškoduje naše arterije, možgane, sklepe ... ?

Kronično vnetje je kronična aktivacija simpatičnega živčnega sistema, ki ga povzroča kronični stres. Kronično vnetje poškoduje sluznico arterij. Telo skuša pozdraviti ponavljajoče se poškodbe, dati nanje neke vrste obliž, jih zaščititi. Če prihaja do poškodb znova in znova, se ti nalagajo eden vrh drugega in vedno bolj ovirajo krvni obtok. To lahko privede do kopičenja oblog ali ateroskleroze v arterijah ter zmanjša dotok krvi v srce in možgane, kar lahko povzroči angino pectoris (hudo bolečino v prsnem košu), srčno ali možgansko kap. Vnetje naredi te obloge tudi bolj nestabilne, zaradi česar se lahko razbijejo ali tvorijo krvni strdek, ki zapre pretok krvi navzdol, kar vodi do srčne ali možganske kapi. Ugotovili so, da arterije, ki so le 30- do 40-odstotno zamašene, pogosteje povzročijo srčni napad kot 80- do 90-odstotno zamašene. Na prvi pogled se zdi to nemogoče. Razlog pa je v tem, da se 80- do 90-odstotno zamašena arterija navadno kalcificira, zaradi česar je stabilna, bolj trda, neprožna, zato je manj verjetno, da bi se ob hudem čustvenem stresu skrčila. Koronarna arterija v vašem srcu, ki je le 30- do 40-odstotno zamašena, pa je bolj nestabilna, ker ni kalcificirana in še ni imela dovolj časa, da razvije zaščitno mrežo kolateral. Zato

S spremembo življenjskega sloga lahko podaljšamo telomere, konce naših kromosomov, ki uravnavajo, kako dolgo bomo živeli.



Fotoarhiv restavracija Radha Govinda

Tudi obroki brez mesa so lahko izredno vabljivi in okusni.

take obloge imenujemo ranljive, ranljivi plak, ker obstaja večja verjetnost, da se bodo odlomile in povzročile nenadno popolno oviro.

Kronično vnetje in oksidativni stres v možganih lahko privedeta tudi do depresije, do kopičenja amiloidnega plaka in nevrofibrilarnih pentelj v vaših možganih. Kar lahko sčasoma povzroči – s kratkim stikom nevronov – alzheimerjevo bolezen, nevronske degeneracije in progresivno demenco. Blokada arterij in zaradi nje zmanjšan pretok krvi v možgane lahko privede do vaskularne demence.

Kronično vnetje v sklepah lahko vodi v artritis. Kronično vnetje trebušne slinavke lahko privede do odpornosti na inzulin, sladkorne bolezni tipa 2 in debelosti. Preveč inzulina spodbuja začaran krog kroničnih vnetij.

Onkogeni, ki spodbujajo raka prostate, dojke in debelega črevesa, to storijo tudi s povzročanjem vnetja v vsaki fazi rasti raka. Nekateri raziskovalci menijo, da je vnetno mikrookolje nujno pri vseh vrstah raka. Kajenje povzroča kronično vnetje in s tem pospešuje raka na pljučih.

Neka raziskava je primerjala mikrobiom (skupnost bakterij, virusov, gliv in

drugih mikroskopskih organizmov, ki živijo v nas) veganov, vegetarijancev in tistih, ki se prehranjujejo z značilno vsejedsko ameriško hrano. Slednji so imeli večji delež mikrobov, povezanih s kroničnim vnetjem, odpornostjo na inzulin in srčno-žilno boleznijo. Kako na mikrobiom vpliva življenjski slog in prehrana, ki jo zagovarjate?

Pri ljudeh, ki jedo tipično ameriško hrano, so krvne preiskave pokazale povečanje vnetnih kazalcev, kot so C-reaktivni protein in TNF- α , višji holesterol LDL in višjo raven inzulina. Program zdravljenja z življenjskim slogom, opisanim v moji knjigi, pa ponovno uravnoteži mikrobiom našega telesa, obnovi homeostazo in izboljša zdravje na mnogo načinov.

Z dr. Robom Knightom s Kalifornijske univerze v San Diegu, vodilnim znanstvenikom za mikrobiome, izvajamo raziskavo, s katero želimo odkriti, kako štiri sestavine našega programa medicine življenjskega sloga – zdrava prehrana, več gibanja, manj stresa, več ljubezni – sodelujejo z našim mikrobiomom in nas zdravijo.

Kot zdravnika so me naučili, da moram na mikrobo gledati kot na napadal-

ce, ki jih je treba ubiti z antibiotiki in drugimi zdravili – katere zdravniki z uporabo vojaškega jezika pogosto imenujejo terapevtsko orožje. Toda večina teh organizmov živi z nami v simbiozi. Ko so uravnoteženi, nas ohranjajo zdrave, na več načinov. Mikrobi so pravzaprav naši najboljši prijatelji.

Dr. David Relman, mikrobiolog iz Stanforda, je dejal, da smo ljudje kot korable, splet različnih skupaj živečih življenjskih oblik. Skupaj z nami se razvijajo že tisočletja. Dinamično ravnotežje najrazličnejših organizmov, ki uspevajo v oziroma na naši koži, ustih, nosu, črevesju in spolovilih, močno vpliva na naše zdravje. Na to ravnovesje vpliva, kaj jemo, kako se odzivamo na stres, koliko se gibljemo ter koliko ljubezni in podpore imamo.

Naš mikrobiom vsebuje nad stokrat več genov, kot je naših lastnih. Mikrobiomski geni tvorijo beljakovine, kot so

Arterije, ki so le 30- do 40-odstotno zamašene, pogosteje povzročijo srčni napad kot 80- do 90-odstotno zamašene!

nevrottransmiterji in hormoni, ki vplivajo na široko paleto stanj – zdravje izboljšajo ali poslabšajo. To smo ugotovili v samo dvanajstih dneh, ko so ljudje šli v naš program.

Prekomerna uporaba antibiotikov povzroči škodljive spremembe v našem mikrobiomu, ker antibiotiki ubijajo tako škodljive kot dobre mikrobe, in povečuje odpornost na ta zdravila. Že en teden trajajoče zdravljenje z antibiotiki lahko spremeni mikrobiom našega črevesja za eno leto, če ne spremenimo življenjskega sloga.

Več kot osemdeset odstotkov antibiotikov, ki jih izdelajo v ZDA, uporabijo kot krmne dodatke na farmah, da bi živali pridobile na teži in preživele v nemogočih razmerah. Kaj menite o tem?

Menim, da je to še en dober razlog za uživanje hrane na rastlinski osnovi. Ker dajejo antibiotike vzrejnim živalim, da hitreje rastejo in so prej primerne za zakol, ter kravam, prašičem in piščancem kot poceni možnost, da ostanejo zdravi, se pojavljajo bakterije, odporne na zdravila. Ostanejo lahko na mesu in se z njim prenesejo na ljudi, kar še prispeva k odpornosti proti antibiotikom.

Ameriški center za nadzor in preprečevanje bolezni CDC ocenjuje, da več kot štiristo tisoč prebivalcev ZDA vsako leto zbolijo za okužbami, ki jih povzročajo bakterije, odporne na antibiotike, in se prenašajo z živili. Vsako peto odporno okužbo povzročijo mikrobi iz hrane in živali.

ŽIVLJENJSKI SLOG IN ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE

Knjiga *Življenjski slog, ki razveljavi bolezni*, ki sta jo napisala dr. Dean Ornish in Anne Ornish, temelji na znanstveno dokazanem programu devettedenskega zdravljenja z življenjskim slogom, ki so ga uvedli tudi v bolnišnicah, zdravniških skupinah, zdravstvenih sistemih in klinikah po ZDA.

Dokazala sta, da program medicine življenjskega sloga izjemno dobro deluje tudi v resničnem svetu. Imata podatke o rezultatih kliničnih preskušanj več deset tisočev bolnikov, ki so šli skozi njun program, ter o milijonih posameznikov, ki so uvedli spremembe življenjskega sloga, opisane v Ornishevih knjigah. Program je učinkovit in dosegljiv vsem.

V ZDA je program zdravstvenega zavarovanja CMS (z bolnišničnim in zdravstvenim zavarovanjem ter kritjem zdravil na recept) leta 2010, po šestnajstih letih celovitega pregleda, ustvaril novo kategorijo zavarovanja, **intenzivno srčno rehabilitacijo**, in od tedaj zavarovalnica Medicare lahko povrne stroške za program obrnitve poteka bolezni srca po dr. Ornishu. To je prvič, da je CMS odobril kritje za zdravljenje oziroma obrnitev poteka srčne bolezni z življenjskim slogom. Ornishev program zdravljenja z življenjskim slogom pa krijejo tudi številne komercialne zavarovalnice. Nekatere od njih ne le za obrnitev poteka srčne bolezni, ampak tudi sladkorne bolezni tipa 2, visokega krvnega tlaka, debelosti in povišane ravni holesterola.

»To je bila prelomna točka, saj povračilo stroškov neposredno vpliva na medicinsko prakso in tudi na zdravstveno izobraževanje. Zdaj namreč lahko zdravniki in drugi zdravstveni strokovnjaki ponudijo tudi naš program medicine življenjskega sloga. V času, ko je tako zelo potrebna boljša oskrba več ljudi z manj stroški, pomagava ustvarjati novo paradigmo zdravstvenega varstva.

Poleg tega, da zdravi, je najin pristop tudi stroškovno učinkovit. Samo pet odstotkov bolnikov povzroča petdeset do osemdeset odstotkov vseh stroškov zdravstvenega zavarovanja. To so ljudje s kroničnimi boleznimi, in srčne bolezni so najdražje. Skoraj osemdeset odstotkov bolnikov, primernih za obvodno operacijo ali žilne opornice, pa se je lahko kirurškim posegom varno izognilo, ko so prešli v najin program medicine življenjskega sloga,« pišeta Ornisheva v knjigi.

Leta 2013 so raziskovalci odkrili, da imajo ljudje, ki živijo v bližini prašičjih farm ali posevkov, pognojenih s prašičjim gnojem, za trideset odstotkov večjo verjetnost okužbe z bakterijo *Staphylococcus aureus*, odporno na antibiotik meticilin.

V neki raziskavi so ugotovili, da živalske beljakovine drastično povečajo tveganje za prezgodnjo smrt, neodvisno od maščob in ogljikovih hidratov.

Da, to raziskavo, v kateri je sodelovalo nad šest tisoč preiskovancev, starih od 50 do 65 let, tudi sam citiram v knjigi. Tisti, ki so uživali veliko živalskih beljakovin, so po osemnajstih letih imeli 75-odstotno večjo umrljivost, 400-odstotno večjo smrtnost zaradi raka in za 500 odstotkov več sladkorne bolezni tipa dva. Medtem pa so rastlinske beljakovine zmanjšale tveganje za prezgodnjo smrt v vseh teh kategorijah – spet dvojna korist.

Vnos prehranskega holesterola – ki ga najdemo le v živalskih izdelkih – in škodljivih maščob, kot so večina nasičenih maščob, hidrogenirane maščobe in transmaščobe, poveča kronično vnetje. V nasprotju s tem koristne maščobe v zmernih količinah, kot so maščobne kisline omega-3 in oreščki v zmernih količinah, vnetje zmanjšajo. Kakor tudi zeleni čaj, kava, magnezij, kurkumin in ingver.

Sodelujete tudi z Billom Clintonom ...

Doletela me je čast, da sem bil po letu 1993 eden od zdravnikov predsednika Billa Clintona. Takrat me je Hillary Clinton prosila, naj svetujem kuharjem v Beli

Ornishev program je prvi na življenjskem slogu temelječ program, ki ga krije Medicare, nacionalni program zdravstvenega zavarovanja v ZDA.



V knjigi se boste poučili, kako preprosta, a učinkovita sprememba življenjskega sloga ustavi napredovanje najpogostejših kroničnih bolezni ali jih pomaga preprečevati. Program lahko izvajamo v kombinaciji z zdravili in operativnimi posegi, včasih pa celo namesto njih. Izboljšanja so pogosto opazna in izmerljiva že v nekaj tednih ali še prej.

Tako spremenjen življenjski slog obrne potek hude koronarne bolezni srca, sladkorne bolezni tipa dve, neagresivnega raka prostate v zgodnjem stadiju, visokega krvnega tlaka, nekaterih vrst demence v zgodnji fazi in nekaterih avtoimunskih bolezni, razveljavi povišane ravni holesterola in debelost ter odpravi depresijo in anksioznost.

Knjiga je na voljo na Misteriji.si ali 051/307 777. Cena je 24,90 €.

hiši, Camp Davidu in na Air Force One, ki so kuhali zanju, kako naj pripravljajo bolj zdrave obroke.

Predsednik se je na začetku dobro odrezal in je shujšal dvanajst kilogramov, kasneje pa je, razumljivo – ob vsem, kar je doživljal na političnem področju –, svoji prehrani in življenjskemu slogu posvečal manj pozornosti. Tako je imel leta 2004 obvodno operacijo na štirih zamašenih koronarnih arterijah.

Februarja 2010 je izvedel, da se je eden od njegovih štirih obvodov zamašil in da je treba dve žilni opornici odpreti. Na tiskovni konferenci je eden njegovih zdravnikov dejal, da to ni bila posledica njegovega načina življenja ali prehrane, s čimer je nakazal, da so za to krivi geni.

Po ogledu te tiskovne konference sem predsedniku Clintonu poslal elektronsko sporočilo in mu napisal, da ni vse v njegovih genih – da obstaja velika verjetnost, da bi lahko obrnil potek svoje koronarne srčne bolezni, če bi bil pripravljen narediti večje spremembe v svoji prehrani in življenjskem slogu.

»Naši geni so predispozicija, niso pa naša usoda,« sem mu napisal. »Če bi bili naša usoda, bi bili vi žrtev, tako pa niste – ste eden najmočnejših ljudi na planetu. Res ste gensko nagnjeni k bolezni srca, ker se pojavlja v vaši družini. Vendar to pomeni le, da morate vi narediti večje spremembe za preprečevanje ali obrnitev poteka bolezni kot drugi. Naš DNK ni naša usoda.«

Kmalu zatem sva se srečala in začel je slediti programu zdravljenja z življenjskim slogom, opisanem v moji knjigi. Vse od takrat se ga drži in je tudi javno povedal, da se ravna po njem in da mu gre zelo dobro.

Kakršni koli že so politiki v našem vse bolj polariziranem narodu, je to, da nekdanji predsednik ZDA, za katerega je bilo znano, da se nezdravo prehranjuje – uspešno izvaja koristne spremembe življenjskega sloga ter si z njimi izboljšuje zdravje, zgled za vse. To so stvari, ki se tičejo vseh ljudi in presegajo politiko.

Anja Drašler ✨