

Apie maistą - ligų priešą

„Pagaliau molekulinė medicina tapo molekulinės virtuvės dalimi! Dabar žmonių rūpinimasis savo sveikata iš tiesų gali pasikeisti, įtraukus į šį procesą du galingiausius veiksnius, nulemiančius sveikatos būklę ir ligas: vartojamus vaistus ir valgomą maistą. Išskirtinė profesinė gydytojo terapeuto ir mokslininko dr. Li veikla reikšmingai prisidėjo prie neįtikėtinos pažangos aiškinant plačiai visuomenei apie genetinius, molekulinus ir ląstelinius mechanizmus, darančius įtaką mūsų sveikatos būklei ir ligoms. Šios žinios padėjo mokslo tyrėjams ir gydytojams praktikams išrasti stipraus ir tikslingo poveikio vaistus, padedančius užkirsti kelią ligoms, jas pašalinti arba kontroliuoti, ir leido įžengti į šiuolaikinę „tiksliosios medicinos“ erą. Medicinos mokslas jau seniai pripažino, kad, be medikamentų, labai svarbų vaidmenį sveikatos būklės pokyčiams turi mityba, tačiau iki šiol mes nesupratome, kaip ir kodėl taip yra. Knygoje „Apie maistą - ligų priešą“ dr. Li pateikia moksliskai pagrįstą ir išsamią informaciją apie molekulinės maistinės medžiagas, esančias mūsų maiste, ir apie jų ryšį su ligų prevencija bei sveikatos būklės gerinimu, tokiu būdu sukurdamas „tikslios molekulinės mitybos“ principus. Tai tikrų tikriausias chronologinis orientyras.

Ši knyga išskirtinė, nes joje pateikiamos įžvalgos apie įvairių maisto produktų sudėtyje esančias unikalias maistines mikromedžiagas ir jų konkrečią sąveiką su organizmo ląstelėmis bei audiniais. Dešimtmečiais tenkinomės primityviu supratimu apie tai, kas yra „sveikas maistas“, ir vadovavomės tokiais principais, kaip „obuolys per dieną sveiką padaro kiekvieną“ (angl. *An apple a day keeps the doctor away*). Šioje knygoje dr. Li ne tik paaiškina, kodėl šis obuolys naudingas sveikatai, bet ir atskleidžia gerokai svarbesnę informaciją – kokia obuolių rūšis geriausia!

Knyga parašyta puikiu stiliumi, daugiausia paaiškinant pagrindinius žmogaus organizme veikiančius mechanizmus, besirūpinančius mūsų organizmo sveikata ir sklandžiu funkcionavimu, susidūrus su infekcijomis, genetinės kontrolės funkcijų sutrikimais, kurie gali baigtis vėžiniais susirgimais ar tiesiog paprastu senėjimo procesu. Šie pagrindiniai mechanizmai – tai angiogenezė, regeneracija, mikrobiomas, DNR apsauga ir imunitetas. Tada dr. Li išsamiai aprašo molekulinės maistinės medžiagas, kurios efektyviausiai palaiko šiuos mechanizmus, ir nurodo konkrečius šių medžiagų gausius maisto produktus. Galiausiai turime ne ką kita, o tikslų mitybos receptą, bet geriausia – ir netikėta – yra tai, kad šiame recepte-žinyne yra daugybė tokių maisto produktų, kuriuos mes mėgstame!

Išsamiai aiškindamas apie tai, kokią įtaką įvairių maisto produktų maistinės mikromedžiagos daro organizmui, dr. Li pateikia daugybę dokumentų su mokslinių tyrimų ir tinkamai atliktų klinikinių tyrimų duomenimis. Vis dėlto pastaroji knygos dalis, nežiūrint rimtų teiginių apie mitybą, yra pakankamai praktiška, nes joje pateikiama sistema 5 × 5 × 5, padėsianti išspręsti sveikatos problemas, renkantis mėgstamus maisto produktus ir šitokiu būdu sveiko valgymo įpročius paverčiant gyvenimo būdo dalimi.

Apibendrinamas galiu pasakyti, kad knyga „Apie maistą – ligų priešą“ – geriausias kada nors mano skaitytas praktinis vadovas apie tai, kaip vartoti maistą sveikatai pagerinti, skirtas ir specialistams, ir plačiajai visuomenei. Knyga – išsamus mokslinio pobūdžio leidinys, kuriame logika susiejama su pasiūlymais, o svarbiausia – ši knyga yra labai praktiška! Ji pakeis ne tik jūsų mitybos įpročius – ji pakeis jūsų požiūrį į sveikatos priežiūrą.“

Gyd. Andrew C. von Eschenbachus, organizacijos „Samaritan Health Initiatives“ prezidentas, buvęs Nacionalinio vėžio instituto direktorius, buvęs Maisto ir vaistų administracijos komisaras

„Stereotipus griauantis gydytojas praktikas dalijasi žiniomis, kaip galime pergudrauti natūralias gynybines organizmo sistemas ir „užsiprogramuoti“ gerą sveikatą, tiesiog tinkamai maitindamiesi.“

Gyd. Mehmetas Ozas, televizijos laidos „Daktaras Ozas. Šeimos gydytojo patarimai“ vedėjas

„Apie maistą – ligų priešą“ – novatoriškų idėjų kupina knyga. Jos autorius – garsus gydytojas praktikas ir mokslininkas dr. Williamas Li – pasakoja, kaip galime valdyti savąjį likimą priimdami sprendimus, padedančius organizmui sveikti pačiam. Dr. Li atskleidžia, kad yra daugiau negu du šimtai maisto produktų, kurie gali sustiprinti mūsų organizmo gynybines funkcijas, o tai juk labai naudinga sveikatai. „Apie maistą – ligų priešą“ – knyga, kurią privalo perskaityti kiekvienas. Primygtinai rekomenduoju.“

Gyd. Deanas Ornishas, Profilaktinės medicinos tyrimų instituto (Kalifornijos universitetas, San Fransiskas) įkūrėjas ir prezidentas, knygos „UnDo It!“ autorius

„Knygoje „Apie maistą – ligų priešą“ dr. Williamas Li pasakoja, kodėl jūsų rankoje laikoma šakutė yra galingiausias įrankis sveikatai stiprinti. Knygoje pateikiami neįtikėtini nauji atradimai, parodantys, kaip žmogaus organizmas natūraliai priešinasi ligai, į pagalbą pasitelkdamas sveikatą saugančias sistemas. Dr. Li leidžiasi su mumis į įspūdingą, moksliniais įrodymais apipintą kelionę, atskleidžiančią, kad šias gynybines organizmo sistemas gali sužadinti ne kas kitas, o mūsų vartojamas maistas. Kitaip negu daugelis knygų, kurios liepia žmonėms atsisakyti mėgstamo maisto, knyga „Apie maistą – ligų priešą“ atskleidžia, kaip mūsų mėgstami maisto produktai palaiko gerą savijautą ir suteikia energijos. Rekomenduoju šią naują puikią knygą perskaityti

kiekvienam, norinčiam gyventi sveikai, ir papasakoti apie ją savo draugams bei šeimos nariams.“

Gyd. Markas Hymanas, Klivlando funkcinės medicinos klinikinio centro direktorius ir „New York Times“ bestselerio Nr. 1 „Food: What the Heck Should I Eat?“ autorius

„Odė vienam iš didžiausių gyvenimo malonumų ir įtikinantis argumentas gero apetito naudai. Ši knyga jus skatina mąstyti, lavina, užvaldo ir tada – įkvepia. Dr. Williamas Li, angiogeneze pagrįstos terapijos pradininkas, parodo mums, kaip drastiškai nuvertinome savo pačių galią keisti ir susigrąžinti sveikatą. Juk galime tą padaryti teisingai nusprenddami ir kūrybiškai žiūrėdami į tai, ką darome kiekvieną dieną, – į valgymą! Dr. Li primena, kad nesame pasyvūs žiūrovai, stebintys pjesę apie sveikatą puolančias ligas, taip pat nesame priklausomi nuo elitinių gydymo būdų ar brangių medicinos srities naujovių. Mes, individai, turime laisvą pasirinkimą stiprinti visas penkias organizmo gynybines sistemas per mitybą. Tai nuostabus pasakojimas apie maisto galią, apmąstymai apie tai, ką mums reiškia sveikata, ir praktinė priemonė (sistema), veikianti pagal principą 5 × 5 × 5, padėsianti užtikrinti, kad kuo ilgiau mėgautumės gyvenimo malonumais.“

Bono

„Pagaliau! Sulaukėme knygos, kuri tikro eksperto lūpomis atskleidžia visą tiesą apie tai, ką, pasak rimto mokslo, turime valgyti, kad būtume sveiki. „Apie maistą – ligų priešą“ iš esmės pakeis jūsų požiūrį į organizmą ir į jūsų kasdienius pasirinkimus, kai perkate maisto produktus, gaminate valgyti šeimai ar pietaujate ne namuose. Jeigu norite būti pačios geriausios formos – ar tai būtų jūsų sveikata, ar grožis, ar gera fizinė būklė, – perskaitykite šią knygą nuo pirmo iki paskutinio puslapio. Vos tik kalba pasisuka apie maistą ir sveikatą, labai džiaugiuosi, kad savo viloje turiu šią dr. Li knygą!“

Cindy Crawford

„Kai dirbau Žemės ūkio departamento sekretoriumi, viena iš mano užduočių buvo rūpintis gera visuomenės sveikata ir mityba, suteikiant naujausią, moksliniais įrodymais pagrįstą informaciją apie žmonių vartojamus maisto produktus. Permainas įkvepianti dr. Li knyga – vienas geriausių mano kada nors skaitytų pasakojimų apie mokslu pagrįstą ryšį tarp sveiko maisto, mitybos ir pastangų ligai įveikti. Nuoširdžiai rekomenduoju perskaityti šią knygą.“

Danas Glickmanas, buvęs JAV Žemės ūkio departamento sekretorius, Aspeno instituto viceprezidentas, buvęs Amerikos kinematografų asociacijos („Motion Picture Association“) pirmininkas

„Atėjo laikas tinkamai apibrėžti žodžio „sveikata“ reikšmę ir aiškiai suprasti, kokią įtaką sveikatai daro maistas. Knyga „Apie maistą – ligų priešą“ puikiai atskleidžia šią viziją, kuri dar ir pagrindžiama objektyvia mokslinė informacija. Ši nepaprastai miela ir

informatyvi knyga pasakoja apie tai, kad tik nuo mūsų pačių priklauso, ar galėsime pasigirti puikia sveikata, vartodami mėgstamus maisto produktus. Knyga sujaudins, sužavės ir įkvėps sveikai maitintis bei nugalėti ligą. Atsiminkite – jūs pats esate savo likimo kalvis.“

Louisas J. Ignarro, 1998 m. Nobelio premijos už pasiekimus medicinos srityje laureatas

„Iš gausybės pastaraisiais metais išleistų knygų apie mitybą ir sveikatą ši knyga turėtų būti pirmojoje sąrašo vietoje. Dr. Williamas Li yra ne tik kompetentingas vidaus ligų gydytojas praktikas, bet ir įžymus medicinos srities tyrimų specialistas. Jis puikiai išmano mokslinius principus ir žino, kaip juos pristatyti plačiajam skaitytojų ratui. Jo pateikiami faktai paskatins mus atidžiau pamąstyti apie savo sveikatą.“

dr. T. Colinas Campbellas, Kornelio universiteto profesorius, knygų „Natūralus būdas išvengti ligų. Kinijos studija“ ir „Visuma. Naujas žvilgsnis į mitybos mokslą“ autorius

„Senas posakis tvirtina, kad „esame tai, ką valgome“, tačiau būtų daug tiksliau sakyti, kad „esame tai, ką pasiimame iš suvalgyto maisto“. O kas, jeigu maistas yra ne tik energija ir maistinės medžiagos, bet ir tam tikra vaistų forma? Šioje novatoriškų idėjų kupinoje knygoje dr. Williamas Li klinikinių medicininių tyrimų metodą susieja su nauja ryšio tarp maisto ir sveikatos analize. Jungdamas šios dėlionės dalis, kaip mūsų vartojamas maistas veikia organizmo funkcijas ir apsaugo jį nuo ligų, dr. Li pateikia naują paradigmą, paaiškinančią šį ryšį: „Maistas – kaip vaistas“. Knyga „Apie maistą – ligų priešą“ reiškia tikrą perversmą mūsų galvose suvokiant, kaip vartojamas maistas nulemia mūsų sveikatos būklę.“

The Edge, roko grupės „U2“ gitaristas, Angiogenezės fondo direktorius