



KAD MEDICINA ŽENGTŲ PIRMYN

Ką dar gydytojai turėtų žinoti
apie mitybą ir kaip ji gali
išgelbėti jums gyvybę

MICHAEL KLAPER
Glen Merzer



ATSILIEPIMAI APIE KNYGĄ

„Savo darbe su „mėlynosiomis zonomis“ (šalimis ir teritorijomis, kurių gyventojai išsiskiria ilgaamžiškumu) matau daug veiksmų, lemiančių žmogaus ilgą amžių. Tarp jų reikia paminėti augalinę mitybą, fizinį aktyvumą, pavyzdžiui, sodininkystę, socialinius ryšius, gyvenimo tikslo jausmą ir gerą miegą. Leiskite man pridėti dar vieną pasiūlymą, kuris galėtų pailginti gyvenimą bet kuriam žmogui: perskaitykite šį nuostabų dr. M. Klaperio veikalą apie mitybą ir kaip turėtų būti praktikuojama medicina!“

– Danas Buettneris, *New York Times* bestselerių autorius ir „Emmy“ apdovanojimą pelniusio „Netflix“ seriale „Gyventi 100 metų. Mėlynųjų zonų paslaptys“ (*Live to 100: Secrets of the Blue Zones*) prodiuseris

„Savo naujoje knygoje dr. Klaperis duoda tvirtą rekomendaciją tiek gydytojams, tiek pacientams: tinkamas maistas yra universalus ir mokslu pagrįstas būdas optimizuoti sveikatą.“

– Williamas W. Li, medicinos mokslų daktaras, *New York Times* bestselerių „Apie maistą – ligų priešą“ (*Eat to Beat Disease*) ir „Apie maistą – dietų priešą“ (*Eat to Beat Your Diet*) autorius

„Norint paruošti sveiką maistą, būtina suprasti mitybą, ir jokia knyga nepadėtų mums aiškiau ir išsamiau jos suvokti nei ši.“

– Carleigh Bodrug, *New York Times* bestselerių „Augalinė mityba tau“ (*PlantYou*) ir „Augalinė mityba be atliekų“ (*PlantYou Scrappy Cooking*) autorė

„Dr. M. Klaperis yra šiltas, rūpestingas žmogus, į savo, gydytojo, darbą žvelgiantis su empatija ir turintis pusės amžiaus patirtį taikydamas įrodymais pagrįstą mitybą ligų prevencijai, stabdymui ir net išgydymui. Labai rekomenduoju!“

– med. dr. Michael'as Gregeris, Amerikos gyvenimo būdo medicinos koledžo narys, *New York Times* bestselerių autorius, parašęs knygas „Kaip nenumirti“ (*How Not to Die*) ir „Kaip nesilaikyti dietos“ (*How Not to Diet*)

„Aš savo akimis mačiau dr. Klaperio sąžiningumą, genialumą ir nepajudinamą atsidavimą savo pacientams ir žmonijai. Jo žinia aiški: ne tik įmanoma, bet ir būtina skatinti medicinos pažangą. Ši knyga rodo kelią.“

– Ripas Esselstynas, geriausiai įvertinto *New York Times* bestselerio „Augalinė mityba stipriai sveikatai“ (*Plant-Strong*) autorius

„Dr. M. Klaperis šioje puikioje knygoje rodo tikrą meistriškumo klasę. Per savo daugiau nei penkių dešimtmečių gydytojo praktiką jis matė visko. Jis kloja pamatus neginčijamam mitybos vaidmeniui mūsų sveikatai. Analizuodama maisto svarbą, ši knyga gilinasi į mūsų visuomenės sveikatos problemų šaknis ir pateikia sisteminius sprendimus, kurie leis mums visiems klestėti.“

– Robertas Cheek'as, *New York Times* bestselerio „Augalinė mityba sportininkams“ (*The Plant-Based Athlete*) bendraautorius

„Dr. M. Klaperis yra vienas patikimiausių autorių mitybos srityje, ir jis rašo su tokiu sąžiningumu, kurio dažnai trūksta knygoms, dažniausiai leidžiamoms siekiant sensacijų ir kurstant dietų karus. *Kad medicina žengtų pirmyn* yra pamoka apie mitybą ir sveikesnės ateities vadovas, pagrįstas moksliniais įrodymais. Ačiū už šį laikui pasiekusį mano namų bibliotekos papildymą.“

– dr. Cyrusas Khambatta, *New York Times* bestselerio „Diabetas suvaldomas“ (*Mastering Diabetes*) bendraautorius

„Beveik kiekvienas žmogus, kada nors lankęsis pas gydytoją, žino, kad dauguma jų nėra apmokyti mitybos disciplinos. *Kad medicina žengtų pirmyn* ne tik pasisako už mitybos studijas – tai tikra mitybos pamoka gydytojams ir mums visiems! Perskaitykite šią knygą, kad suprastumėte, kokią maistą dera ruošti ir valgyti, o kuriuos „maisto produktus“ atidėti į šalį!“

– Kiki Nelson, bestselerių autorė, parašiusi knygas
„Augalinė mityba svorio metimui“ (*Plantifully Lean*)
ir „Augalinė mityba paprastai“ (*Plantifully Simple*)

„Štai kokia turėtų būti šios dr. M. Klaperio knygos kritinio straipsnio antraštė: *Labai patyręs medicinos specialistas sako tai, kas turi būti pasakyta!*“

– dr. T. Colinas Campbellas, Kornelio universiteto Jacobo Gouldo Schurmano vardo mitybos biochemijos profesorius emeritas ir tarptautinių bestselerių autorius, parašęs knygą „Kinijos studija“ (*The China Study*)

„*Kad medicina žengtų pirmyn* yra gyvybiškai svarbi knyga, kuriai atėjo laikas. Tyrimais įrodyta, kad mitybos galia gerina širdies darbą, padeda išvengti vėžio, kovoti su diabetu ir siekti geriausios sveikatos. Dabar, gydytojams dalijantis šia gyvenimą keičiančia informacija su savo pacientais, bus galima jiems skirti bene veiksmingiausią receptą iš visų.“

– dr. Nealas D. Barnardas, Amerikos kardiologijos koledžo narys, Atsakingos medicinos gydytojų komiteto prezidentas ir
George'o Washingtono universiteto Medicinos mokyklos docentas

„Dr. M. Klaperis yra legenda. Jau dešimtmečius jis skatina pacientus ir visuomenę optimizuoti savo sveikatą per mitybą. Jis ir toliau keliauja po pasaulį, mokydamas būsimus gydytojus padėti pacientams siekti tikros sveikatos. Jis moko pateikdamas faktus sąžiningai, su empatija ir užuojauta. Ir dabar jo gyvenimo darbas gali būti kiekvieno namuose, šioje nuostabioje knygoje. Jis yra tikriausias gydytojo pavyzdys, ir man didelė garbė jį vadinti savo

draugu bei dalintis jo misija – mesti iššūkį *status quo*, atskleisti tiesą apie sveikatą tiems, kuriems jos reikia, ir kurti sveikesnį pasaulį.“

– dr. Brooke Goldner, knygų „Sudie, vilklige“ (*Goodbye Lupus*) ir „Sudie, autoimuninės ligos“ (*Goodbye Autoimmune Disease*) autorė

„Šioje knygoje pasakojama apie tai, kas gali tapti seismine revoliucija sveikatos srityje. Dr. Klaperis paaiškina, kaip gydytojų, slaugytojų, medicinos studentų ir visuomenės išmanymas apie mitybą padės išvengti lėtinių ir autoimuninių ligų.“

– med. dr. Caldwellas B. Esselstynas, knygos „Širdies ligų prevencija ir gydymas“ (*Prevent and Reverse Heart Disease*) autorius

„Tai įtikinamas, aštriai argumentuotas ir dažnai šmaikštus žadintuvo skambutis, metantis iššūkį medicinos bendruomenei ir jos vadovybei bei verčiantis pripažinti vis daugiau įrodymų, patvirtinančių augalinės mitybos naudą, permąstyti, kaip turėtume ugdyti naują medikų kartą. Ši knyga aiškiai ir įtikinamai atskleidžia, kaip mūsų maisto pasirinkimai veikia viską – nuo asmeninės sveikatos iki planetos likimo, – ir skatina gydytojus ieškoti kelio į tvaresnę, įrodymais pagrįstą ateitį.“

– dr. Tedas Barnettas, Amerikos gyvenimo būdo medicinos koledžo narys, Ročesterio gyvenimo būdo medicinos instituto prezidentas

„Dr. M. Klaperis yra toks gydytojas, kokie vaikai nori tapti užaugę: rūpestingas, smalsus ir kūrybingas. Šie bruožai išryškėja knygoje *Kad medicina žengtų pirmyn*, kurioje dr. Klaperis su kolegomis ir mumis visais dalijasi nauju požiūriu į sveikatą – ir ją skatinančiais įpročiais, požiūriu bei maisto pasirinkimais.“

– Victoria Moran, knygos „Pagrindinės gatvės veganas“ (*Main Street Vegan*) autorė ir „Main Street Vegan“ akademijos įkūrėja bei vadovė

„Jei yra viena knyga apie mitybą, kurią būtina perskaityti, tai ši. *Kad medicina žengtų pirmyn* yra žadintuvo skambutis, kurio

reikia mūsų visuomenei, kad ištaisytytume padėtį ir pagerintume savo kolektyvinę sveikatą.“

– Dotsie Bausch, dviratininkė, olimpinių žaidynių sidabro medalio laimėtoja ir „Switch4Good“ įkūrėja

„Dr. M. Klaperis yra puikus ir nepajudinamas mitybos, sveikatos ir medicinos sričių pionierius. Jau keletą dešimtmečių jis yra išminties, užuojautos ir mokslinio aiškumo švyturys visiems mums, kurie mokėmės iš jo darbų ir buvome įkvėpti augalinės mitybos bendruomenės. Man teko didžiulę garbę, didžiausia mano profesionalioje karjeroje, vadinti jį savo mentoriumi. Su šia nauja, įtraukiančia knyga dr. Klaperio žinia pasieks dar daugiau žmonių, skatindama pasaulinį poslinkį geresnės sveikatos ir sąmoningo gyvenimo link.“

– dr. Julieanna (Hever) Risse, dietologė, sertifikuota asmeninė trenerė, augalinės mitybos specialistė ir knygų „Rinkis mitybą dabar“ (*The Choose You Now Diet*) bei „Kvailio gidai“ (*Idiot's Guides*) serijos „Augalinė mityba“ (*Plant-Based Nutrition*) autorė

„*Kad medicina žengtų pirmyn* yra žadintuvo skambutis, kelio žemėlapis ir medicinos ateities manifestas. Dr. M. Klaperio balsas drąsus, genialus ir užjaučiantis – jis parodo, kad maistas yra ne tik problemos, bet ir sprendimo dalis. M. Klaperis skatina mediciną – ir žmoniją – judėti į priekį. *Kad medicina žengtų pirmyn* yra grynas auksas. Šią knygą turėtų perskaityti kiekvienas gydytojas, medicinos studentas ir žmogus, kuriam rūpi sveikata.“

– Oceanas Robbinsas, „Food Revolution Network“ bendrasteigėjas ir generalinis direktorius bei knygos „31-os dienos mitybos revoliucija“ (*31-Day Food Revolution*) autorius

„Daktaro Klaperio balsas yra aiškus raginimas medicinai grįžti prie savo aukščiausio tikslo: gydyti, užkirsti kelią ligoms ir suteikti galių. Su aiškumu, užuojauta ir sąžiningumu jis ragina mus judėti į priekį – nuo simptomų slopinimo pereiti prie naujos ir ilgalaikės sveikatos paradigmos.“

– Brenda Davis, dietologė, augalinės mitybos autorė ir tyrinėtoja

„Savo knygoje dr. M. Klaperis atskleidžia vieną didžiausių šiuolaikinės medicinos trūkumų – mūsų dėmesio stoką mitybai – ir nubrėžia aiškų kelią į ateitį, kurioje būsime geriau informuoti, labiau orientuoti į prevenciją ir daugiau besivadovaujantys augalinės mitybos principais. Tai būtina literatūra gydytojams, praktikantams ir visiems, kurie tiki, kad maistas vėl turėtų tapti recepto dalimi.“

– dr. Kimas Allanas Williamsas vyresnysis, Amerikos kardiologijos koledžo, Amerikos širdies asociacijos, Amerikos branduolinės kardiologijos draugijos, Europos kardiologijos draugijos narys

„Knygoje *Kad medicina žengtų pirmyn* dr. M. Klaperis dalijasi viltimi ir įgalinimu, turinčiu potencialo transformuoti mediciną. Remdamasis ilgamete profesine patirtimi ir didele mokslinių tyrimų baze, jis aiškiai parodo, kaip mityba gali padėti mums ne tik gydyti simptomus, bet ir užkirsti kelią daugeliui lėtinių mūsų laikų ligų bei netgi jas įveikti. Pripažindamas labai realias jėgas, kurios dažnai trukdo mitybos ir gyvenimo būdo medicinai plisti sparčiau, dr. Klaperis siūlo efektyvų veiksmų planą, kaip iš tikrųjų paskatinti mediciną judėti į priekį. Šią knygą būtina perskaityti visiems, norintiems turėti geresnę sveikatą ir siekti gerovės bei padėti tai padaryti kitiems.“

– Angela Crawford, psichologijos mokslų daktarė, augalinės mitybos pedagogė ir knygos „Veganiškoji transformacija“ (*The Vegan Transformation*) autorė

„Nedaugeliui žmonių pavyko taip gerai suderinti medicinos patirtį su nuoširdžiu gerumu, kaip dr. M. Klaperiui. Šioje knygoje atsiskleidžia jo ištis įkvepiantis siekis padėti kitiems gyventi sveikesnį gyvenimą.“

– Chef AJ, „YouTube“ kanalo vedėja ir veganė nuo 1977 m.

„Ši dr. M. Klaperio knyga yra novatoriškas vadovas, per mitybos galią iš naujo įvertinantis sveikatos priežiūros ateitį. Ilgai laukiau tokios knygos, bet kaip pacientas ir vienos populiariausių pasaulyje

mitybos tinklalaidžių vedėjas savo akimis mačiau, kaip jo išmintis ir užuojauta keičia gyvenimus. Ši įkvepianti knyga turėtų būti kiekvieno gydytojo, paciento ir kiekvieno tikinčio, kad medicina turėtų iš tiesų gydyti, rankose.“

– Chuckas Carrollas, Atsakingos medicinos gydytojų komiteto laidos „The Exam Room Podcast“ vedėjas

„Šioje įdomioje, įtraukiančioje knygoje dr. M. Klaperis aprašo, ant kokie pagrindo turėtų būti kuriama sveikesnė visuomenė ir koks turi būti mitybos vaidmuo siekiant jos gerovės. Sveikata prasideda nuo maisto, kurį valgome, – tai, anot autoriaus, turėtų įsisąmoninti kiekvienas gydytojas. *Kad medicina žengtų pirmyn* nėra tik knygos pavadinimas ar romano koncepcija; tai paradigmos pokytis ir sveikatos revoliucijos pradžia. Perskaitykite šią knygą ir prisidėkite prie bendraminčių, skatinančių medicinos pažangą.“

– dr. James’as F. Loomisas, Barnardo medicinos centro medicinos direktorius, laidos „Daktaras ir virėjas“ (*The Doc and Chef*) vedėjas, vienas iš dokumentinio filmo „Pokyčių kūrėjai“ (*The Game Changers*) autorių

„Ilgametis mentorius, draugas ir dabar kolega dr. Klaperis anks-tyvoje mano karjeros stadijoje padėjo suformuoti mano požiūrį į klinikinę praktiką. Iš jo gavau neįkainojamų patarimų ir nurodymų, kaip elgtis su sunkiais pacientais. Aš pats mačiau jo aistrą įtraukti mitybą į mediciną, ir ta pati aistra atsispindi šioje knygoje, neabejotinai įkvėpsiančioje skaitytojus pripažinti galingą mitybos poveikį sveikatai.“

– dr. Matthew Nagra, natūropatinės medicinos gydytojas

„*Kad medicina žengtų pirmyn* yra daugiau nei knyga – tai šiuolaikinės medicinos veidrodis ir kompasas, rodantis mums kelią namo. Dr. Klaperis primena mums, kad gydymas slypi ne vien aukštųjų technologijų priemonėse ar receptuose, bet ir paprasčiausiose, giliausiose vietose: mūsų pasirinkimuose, užuojautoje ir mūsų santykiuose su maistu. Jis ragina mus – kaip gydytojus ir kaip žmones – grįžti

prie medicinos ištakų ir iš naujo įsisąmoninti sveikatos priežiūrą nuoširdžiai, tikslingai ir sąžiningai. Ši knyga rodo kelią.“

– dr. Columbus Batistėas, Amerikos kardiologijos koledžo narys,
Širdies ir kraujagyslių angiografijos ir intervencijų draugijos narys,
knygos „Rūpinkis savimi: kardiologo gidas sudaužytai širdžiai gydyti“
(*Selfish: A Cardiologist's Guide to Healing a Broken Heart*) autorius

„Šioje ilgai lauktoje M. Klaperio knygoje, tapusioje tikru priešnuodžiu lėtinėms ligoms ir perdegimui, susivienijo laiko patikrinta išmintis, skrupulingas mokslinis darbas ir dešimtmečių klinikinė patirtis, – taip buvo iš naujo įžiebta aistra ir vizija sveikatos priežiūros specialistams visame pasaulyje. Ją būtina perskaityti gydytojams, o pacientams ji tegu tampa vilties vadovu; tai reta dovana, suteikianti mums galių gydyti, vadovauti ir iš tikrųjų skatinti medicinos plėtrą.“

– dr. Scottas Stollas, Amerikos fizinės medicinos ir reabilitacijos akademijos narys, „The Plantrician Project“ ir „Olympian“ įkūrėjas

„Dr. M. Klaperis yra vienas maloniausių žmonių, kuriuos man teko kada nors pažinti. Šioje knygoje atsispindi jo sąžiningumas, šiluma, humoras ir užuojauta, dėl kurių jis tapo didvyriu daugeliui iš mūsų, siekiančių, kad žmonija gyvūnus laikytų draugais, o ne maistu.“

– Gene'as Bauras, „Farm Sanctuary“ įkūrėjas ir prezidentas bei
knygos „Gyvenimas gyvūnų prieglaudos ritmu“
(*Living the Farm Sanctuary Life*) autorius

„Man patinka šioje knygoje slypinti viltis. Dr. Klaperis parodo, kad gyvenimo būdas maitinantis augaliniu maistu nėra kraštutinė idėja, – tai tikras mokslas, galintis sustabdyti širdies ligas, diabetą ir daugelį negalavimų, kurie, kaip mums sakoma, yra „tiesiog senėjimo dalis“. Tai įrodymas, kad niekada nevėlu pakeisti situaciją.“

– Jeremis LaLondėas, laidos *PB with J* vedėjas

T U R I N Y S

ĮVADAS	17
Pirmas skyrius ETIOLOGIJA NENUSTATYTA?.....	21
Antras skyrius TOKSIŠKAS RAUDONASIS TVANAS	47
Trečias skyrius KAS YRA MITYBOS TERAPIJA. PIRMA DALIS	76
Širdies ir kraujagyslių ligų, 2-ojo tipo diabeto ir hipertenzijos prevencija ir gydymas	
Ketvirtas skyrius KAS YRA MITYBOS TERAPIJA. ANTRA DALIS	120
Geriausios virškinimo trakto sutrikimų, kepenų steatozės, Alzheimerio ligos, <i>Covid 19</i> , šoninės amiotrofinės sklerozės ir alfa-gal sindromo gydymo strategijos	
Penktas skyrius INSTITUCIJŲ PASIPRIEŠINIMAS	160

Šeštas skyrius	
LAIKO DVASIA	178
Septintas skyrius	
DIENA LIGŲ IŠGYDYMO KLINIKOJE	219
Aštuntas skyrius	
TAIP JAU YRA	239
Priedas. Veiksmų planas medicinos specialistams ir visuomenės nariams	243
Šaltiniai	248
Padėkos	254
Pastabos	256
Apie autorius	270

I V A D A S

Būti gydytoju – tai neįkainojama privilegija. Kas gali būti kilniau nei padėti kitiems pasveikti? Medicina leidžia mums rūpintis žmonija toje srityje, kur ji labiausiai pažeidžiama, liudyti žmogaus dvasios trapumą ir gyvybingumą bei dalyvauti stebuklingame gijimo procese.

Kaip gydytojas aš nuolat, nors ir trumpam, tiesiogiai įsilieju į įvairiausiems visuomenės sluoksniams priklausančių žmonių gyvenimą. Mokausi iš savo pacientų, kiekvieno iš jų, o jie mokosi iš manęs, ir kartu siekiame įveikti įvairius jų sveikatai kylančius iššūkius.

Dažnai mano darbas apsiribodavo gana paprastais veiksmais – sutvirtindavau lūžusį kaulą ar išvalydavau pūlinį, pakoreguodamas kūno struktūrą ar funkcijas, kad sustabdyčiau skausmą, skatinčiau gijimą, kad ligos procesas galiausiai būtų įveiktas. Tačiau galiu didžiuotis ne tik tokiomis traumų gydymo procedūromis, bet ir gebėjimu padėti sunkiai sergantiems pacientams susigrąžinti sveikatą.

Visgi, kaip supratau, medicinos praktika – tai ne tik ligų gydymas. Giliausia prasme tai buvimas su žmonėmis ten, kur jie yra, irėjimas kartu su jais jų keliu. Kaip gydytojai kartais mes gydome, kartais guodžiame, o kartais tiesiog liudijame. Būtent taip ir apibrėžiama tarnystė artimui, ir būtent šios paskatės vedamas tapau gydytoju.

Man tapo didelė garbė būti pakviestam į asmenines, brangias, unikalias kiekvieno paciento gyvenimo keliones. Tą garbę nuolat jaučiau per visą savo medicininę karjerą, kuri tęsiasi jau penkiasdešimt trejus metus, – ir nematyti jokios pabaigos. Ketinu darbuotis dar tiek laiko, kiek tik galėsiu tai daryti veiksmingai.

Paprastai tariant, aš myliu savo profesiją.

Tačiau tuo pat metu jaučiu didelę gėdą.

Kaip galėčiau nesigėdyti stebėdamas, kad mūsų medicinos sistemoje tvyro didžiulis neišmanymas, lemiantis tikrą visuomenės sveikatos katastrofą: populiacija susitaikė su įprastu reiškiniu tapusiu nutukimu, sparčiai augančiu 2-ojo tipo diabeto atvejų skaičiumi, mirtinų infarktų ir insultų cunamiu bei vis dažnesniais mirtiniais storosios žarnos vėžio atvejais, kurie dabar ypač dažni tarp jaunuolių. Mūsų populiaciją kamuoja vis gausėjančios mirtys nuo opioidų ir savižudybės. Tai populiacija, kurioje gimdyvių mirtingumas dešimt kartų didesnis nei kitose aukštų pajamų šalyse. Nors kasdien suvartojame stulbinančius kiekius stiprių, brangių vaistų, mūsų gyventojų sveikatos rodikliai vis dar prasčiausi tarp mūsų planetos turtingesnių šalių. Mūsų gyvenimo trukmė išlieka visai neįspūdinga; vidutiniškai gyvename ketveriais metais trumpiau nei žmonės panašiose šalyse, nors sveikatos priežiūrai išleidžiame beveik dvigubai daugiau.¹ Kad ir į kurį gyvenimo kokybės rodiklį pažvelgtume, mes apgailėtinai atsiliekame.

Tai mūsų medicinos kortelė. Neįmanoma išvengti fakto, kad apgailėtina Amerikos visuomenės sveikatos būklė neigiamai atspindi mus – medikus. Geriausiu atveju esame tik pasyvūs stebėtojai, konstatuojantys katastrofišką mūsų gydomų žmonių sveikatos prastėjimą. Blogiausiu atveju mes patys giliname problemą. Negalime nusiplauti rankų dėl šios tragiškos padėties.

Mes, gydytojai, siaubingai nuvylėme Ameriką, ir tai padarėme su stulbinančiu, beveik nusikalstamu aplaidumu. Mes turime galimybę įveikti ligą, bet vis tiek nuo jos bėgame. Turime daug

įrankių pailginti žmogui amžių, bet paliekame juos gulėti gilia-me stalčiuje. Galime parodyti savo pacientams, kaip įmanoma pagerinti sveikatą ir gyvenimo kokybę, tačiau manome, kad pa-cientai nesugebės pasinaudoti šia informacija. Labiausiai glumina tai, kad dažnai patys atsisakome mokytis ir ieškoti būdų tokią informaciją panaudoti.

Taip, esame įgudę gelbėti gyvybes skubiosios pagalbos sky-riuose pacientams, patiriantiems ūmių medicininių krizių. Šiuos įgūdžius kasdien drąsiai, ryžtingai ir su atsidavimu demonstruo-jame ligoninių skubiosios pagalbos centruose visoje šalyje. Gel-bėdami gyvybes, kai žmonės patiria infarktą, sunkių sužalojimų ar jiems prireikia operacijos, kad būtų pašalinti smegenų augliai, mes lygiuojamės į bet kuriuos kitus gydytojus visame pasaulyje. Esame gerai apmokyti veikti krizių medicinos srityje.

Tačiau tuo pat metu esame žeminančiai luošai ir neįgalūs, kai pacientai kreipiasi į mus bendrų sveikatos patarimų, padedančių išvengti vizitų į skubiosios pagalbos skyrius.

Pacientams, norintiems numesti svorio, sustabdyti 2-ojo tipo diabetą, apsaugoti savo širdį, išgydyti uždegimo sukeltas ligas ar pagerinti kraujospūdį – trumpai tariant, tapti sveikiems, – įprastinė Vakarų medicina iš esmės neturi ką pasiūlyti, išskyrus daugybę stiprių tablečių, kurios paprastai tegali sušvelninti simptomus, nors dažnai pridaro daugiau žalos nei naudos ir tikrai nepanaikina ligos priežasties. Mes, gydytojai, kolektyviškai ignoruojame „sveikatos“ temą, lyg ji būtų labiau tinkama sava-moksliams sveikatingumo kuponams, maisto papildų tiekėjams ar šamanams, – tarsi ji nebūtų susijusi su mūsų profesija, kurią daugelis mano kolegų sieja tik su ligų diagnostika ir gydymu.

Toks siauras požiūris į mūsų galingą, kilnų pašaukimą šo-kiruoja.

Pats laikas liautis elgusis neapgalvotai, atsižvelgiant į tai, kad tiek daug mūsų sergančių ir sveikatos netekusių pacientų iš

suprantamos nevilties deda į mus savo viltis, pasitikėjimą, pagarbą – ir net patiki savo gyvybes. Jaučiu, kad esame vertinami su didesniu susižavėjimu, nei nusipelnėme, turint omenyje mūsų kolektyvinius rezultatus visuomenės sveikatos apsaugos srityje. Dabartinė situacija reikalauja taikyti įrodymais grįstą mediciną, atsižvelgiant į kasdienę pacientų fiziologiją, o tai neišvengiamai reiškia, kad būtina atsižvelgti ir į jų kasdienę mitybą. Tik tokiu būdu galime užtikrinti tikrą gydymą, kurio jie nusipelno.

Tada pagaliau gydytojai iš tikrųjų užsitarnaus tą visuomenės rodomą pagarbą ir pripažinimą.

ETIOLOGIJA NENUSTATYTA?

Niekada neturėjau jokio noro nukrypti nuo gerai apibrėžto, laiko patikrinto įprastos mediko karjeros kelio, žadėjusio tiek daug ir materialaus, ir nematerialaus atlygio.

Niekada neabejojau savo pasirinkimu tapti gydytoju. Biologijos talentas tikriausiai slypi mano genuose. Mano tėvas buvo odontologas, turėjęs savo kliniką Čikagoje. Jis pasirinko odontologiją iš dalies norėdamas užsidirbti pragyvenimui, o iš dalies – siekdamas palengvinti žmonėms skausmą, bet, manau, daugiausia dėl to, kad jį žavėjo anatomicinis dantų stebuklas ir sudėtingas bei dinamiškas pasaulis, egzistuojantis mūsų burnoje. Mano mama buvo laboratorijos technikė, Kuko apygardos ligininėje atlikdavusi kraujo tyrimus mikroskopu. Mano brolis tapo biologijos mokytoju vidurinėje mokykloje, o viena iš jo dukterų dabar yra Viskonsino universiteto Gėlųjų vandenų mokslų mokyklos dekanė. Biologija susidomėjau dar vaikystėje, leisdamas vasaros dienas idiliškame pieno ūkyje.

Penktajame ir šeštajame dešimtmėčiais kiekvieną vasarą didžiuosiuose miestuose siautėdavo poliomiellito epidemija, dėl kurios vaikai dažnai likdavo paralyžiuoti, o kai kurie galėdavo kvėpuoti tik specialiaame prietaise – „geležiniame plautyje“. Tai,

žinoma, buvo baugu. Tačiau tokiam vaikui kaip aš tai buvo ir pirmoji pamoka apie sveikatos svarbą žmogaus gyvenime. Norėdami apsaugoti mane ir brolių nuo šios rykštės, vasaromis tėvai mus išveždavo į irzlaus mamos dėdės Charlio ūkį. Jau pirmą dieną po mokyklos pavasario semestro pabaigos šeima paprastai šokdavo į automobilį, arba kartais į traukinį „Flambeau 400“, ir leisdavosi į šešias valandas trunkančią kelionę į Elčą, esantį Viskonsino valstijos šiaurinėje dalyje. Ten dėdė Charlis valdė per 120 ha tankaus miško ir iškirtęs apie trečdalį medžių atlaisvino žemės pieno ūkiui bei audinių „fermai“.

Taigi pirmąsias keturiolika savo gyvenimo vasarų praleidau pasinėręs į gamtą, keldamasis 6 valandą ryto, kiek paaugęs jau melždamas karves, kraudamas šieną į ritinius, valydamas vištides ir netgi vairuodamas traktorių, – šio įgūdžio, kad ir kaip tai keistai skambėtų, išmokau būdamas devynerių. Tos vasaros, kupinos giedro mėlyno dangaus, didingų popiečio perkūnijų, paukščių giesmių ir grakščių drugelių, man buvo gryna magija. Visur karaliavo gamtos pasaulis: upeliuose knibždėjo žuvų, vėžlių ir varlių, dangus buvo pilnas vanagų ir auksaspalvių kikilių, miške, be kitų jo gyventojų, buvo galima sutikti lapių, elnių, burundukų, voverių, meškėnų, skunkų, švilpikų, laukinių šernų – ir, žinoma, tame ūkyje buvo daugybė dėdės Charlio gyvūnų, auginamų melžimui, skerdimui ar kailiams, kad mums, protaujantiems žmonėms, netrūktų maisto ir drabužių. Taip pat buvo augintinių – kačių bei šunų, kuriems ūkis, regis, patiko kaip ir man. Naktimis ištisai koncertuodavo cikados ir svirpliai. Biologija mane supo tarsi marga vasaros simfonija, ryškiai kontrastuojanti su bespalvėmis Čikagos žiemomis.

Žinoma, kai nebūdavo ūkio darbų, žaisdavome su broliu, trimis pusbroliais ir pusseserėmis. Mes daug jodinėjome, šokinėdavome nuo šieno krūvose įrengtų tvirtovių ir laipiojome po ūkio padargus tvartuose, tad, žinoma, patyrėme ir nemažai

traumų. Jei kuris įsipjaudavo ar nusibrozdindavo, aš buvau tas grupėje, kuris pirmas visa kuo pasirūpindavo, – užklijuodavau pleistrą, duodavau aspirino, įsitikindavau, kad jam ar jai viskas gerai. Tas impulsas gydyti žmones susivienijo su mano meile biologijai ir gamtos pasauliui, todėl tikslas tapti gydytoju mane įkvėpė nuo tokių ankstyvų mano vaikystės metų, kad net nepamenu, kada buvo kitaip.

Vidurinėje mokykloje mokiausi fizikos ir chemijos, ir man labai patiko šių disciplinų atradimai, padėję vis geriau suvokti gamtos pasaulį. Ėmiau suprasti, kad tokios pačios cheminės reakcijos, kokios vyksta žmonių organizme, būdingos ir karvių, lokių ar žuvų kūnams, paklūsta tiems patiems fizikos, chemijos ir biologijos dėsniams. Viskas susilieja į vieną didžiulį gyvenimo stebuklą. Pradėjau tikėti, kad būsimam gydytojui tereikia išmokti mokslo dėsnius ir juos pritaikyti pacientams pasitelkiant įgūdžius bei empatiją, – o tai tikrai neturėtų būti pernelyg sunku.

Medicinos bakalauro pakopoje Ilinojaus Urbanos universitete studijavau zoologiją, o papildomai pasirinkau astronomijos ir psichologijos specialybes bei žmogaus anatomijos kursą, kuris man buvo tarsi grynoji poezija. Man patiko mokytis senovinius lotyniškus pavadinimus, gražiai apibūdinančius kiekvieną raumenį, kaulą ir nervą. Kaip galima nemylėti mokslo, kuris mažąjį pirštelį lankstantį raumenį vadina *flexor digiti minimi*? Tarsi palaiminimą gavęs priėmimo laišką, 1968 m. pavasarį, būdamas vos dvidešimties, išvykau studijuoti medicinos į Ilinojaus universiteto Čikagos medicinos centrą.

Buvau pavyzdingas studentas, niekada nešėlau ir nemaištavau; buvau ten tam, kad gaučiau reikiamą informaciją, išmokčiau naudotis savo amato įrankiais. Išskyrus tai, kad buvau metais ar dvejais jaunesnis už daugumą savo bendrakursių, niekuo nenukrypau nuo normos. Dažniausiai dirbdavau vienas, leisdamas elegantiškoms, galingoms biochemijos, fiziologijos ir patologijos