



"L-am întâlnit pe Robert af Jochnick printr-un prieten comun, profesorul Sven-Olof Isacson, și ne-am început colaborarea pentru "Wellness by Oriflame" în 2006. Robert și fratele său Jonas sunt deopotrivă interesați de domeniul fiziologiei medicale și urmăresc evoluția bio-științelor cu mare interes. Este un privilegiu pentru mine să îi cunosc, să le cunosc familiile și să îi am ca prieteni."

Stig Steen

Profesor Chirurgie Cardioracică
Universitatea Lund

IGELOSA

Acasă la Wellness by Oriflame

BY ORIFLAME
Wellness

RO 00000000

STIG STEEN

IGELOSA Acasă la Wellness by Oriflame

DE STIG STEEN

©2012 Igelosa Life Science AB
www.igelosa.com

Publicat de: Oriflame Sweden AB
Adresa: Box 1095, 101 39 Stockholm, Suedia
Telefon: 08-58632300
Fotografi: Stig-Åke Jönsson, Matthew Pohl, Lennart Romberg, Ådne Steen,
Björn Wohlfart, Peter Zacharewicz, iStockphoto
Tiparul: xxxx
ISBN: xxxx

Copyright © 2012 Igelosa Life Science AB. Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă, copiată într-un sistem de stocare sau transmisă sub orice formă, ori prin orice mijloace electronice, mecanice, fotocopiere, înregistrare sau în alt mod, fără consimțământul prealabil al editorilor.

Oriflame Sweden AB nu răspunde de conținutul acestei cărți. Opiniile exprimate de autor nu reflectă în mod necesar opiniile editorului, nici ale angajaților acestuia.

Politica Universității Lund nu permite susținerea anumitor produse sau servicii. Acreditările profesorului Steen au doar rol de identificare.

Toate istorisirile pacienților din această carte sunt exemple din viața reală, dar numele au fost schimbate.

CUVÂNT ÎNAINTE

În calitate de medic, toată viața mea am avut de-a face cu pacienți cu afecțiuni grave și cu rudele acestora. În ultimii cinci ani am avut și privilegiul de a mă întâlni cu consultanții și angajații Oriflame din șaiszeci de țări și am fost copleșit de generozitatea și dragostea cu care am fost înconjurat pretutindeni și de toată lumea. Pentru a-mi arăta gratitudinea față de toți am scris această carte, în speranța de a promova sănătatea și bunăstarea tuturor prietenilor mei din Oriflame.

Cu sinceritate,



Stig Steen
Profesor chirurgie cardiotoracică
Universitatea Lund

Cu mulțumiri pentru sprijinul acordat de Fundația pentru cercetări medicale patronată de Hans Gabriel și Alice Trolle Wachtmeister



IGELOSA

ACASĂ LA
WELLNESS BY ORIFLAME

CAPITOLUL 1.	Fragilitatea vieții	15
CAPITOLUL 2.	O trezire la viață	21
CAPITOLUL 3.	Longevitatea și fericirea	27
CAPITOLUL 4.	Povestea Shake-ului Natural Balance	35
CAPITOLUL 5.	Ce conține WellnessPack	41
CAPITOLUL 6.	Supa Natural Balance	47
CAPITOLUL 7.	„Chifteluțe ca la mama”	55
CAPITOLUL 8.	Programul Okinawa	59
CAPITOLUL 9.	Okinawa la Igelosa	63
CAPITOLUL 10.	Hrana și fiziologia	67
CAPITOLUL 11.	Excesul de greutate și obezitatea	71
CAPITOLUL 12.	O revoluție fiziologică	75
CAPITOLUL 13.	O privire în bucătăria de la Igelosa	87
CAPITOLUL 14.	Despre dragoste și viață	99



Stig Steen instruește chirurghi invitați din SUA și Japonia cum se repară ex-vivo (în afara corpului) plămânii bolnavi înainte de transplant. Această metodă revoluționară a fost dezvoltată de Stig Steen și este descrisă în revista de specialitate The Lancet (2001; 357:825-829).

DESPRE AUTOR

Numele: Stig Joar Steen **Data nașterii:** 07.02.1948 **Locul nașterii:** Tynset, Norvegia

În 1997, Stig Steen a fost numit profesor de chirurgie cardiotoracică (chirurgie cardiacă și pulmonară) la Universitatea Lund, cea mai mare universitate din Scandinavia. În afară de Norvegia și Suedia, Steen a mai lucrat în SUA și a fost chirurg voluntar în Africa. În ultimii douăzeci de ani, a cooperat cu spitale universitare de frunte din R.P.Chineză, unde este profesor onorific la trei universități diferite.

Calificări de specialitate:

- Medic 1974
- Chirurgie generală 1981; Chirurgie cardiotoracică 1988
- Profesor de chirurgie asociat, Universitatea Lund 1987
- Profesor chirurgie cardiotoracică, Universitatea Lund 1997
- Profesor onorific în R.P. Chineză: Universitatea Medicală Henan 1997; Universitatea Zheng Zhou 2000; Universitatea Medicală Xinqiao Chongqing 2001

Invenții:

- LUCAS® - dispozitiv automat de masaj toracic (www.lucas-cpr.com)
- STEEN-Solution™ pentru perfuzie pulmonară ex-vivo, EVLP (www.vitrolife.com)
- Sistem Vivoline LS1™ pentru EVLP (www.vivoline.se)
- Dezvoltare shake Natural Balance Shake și supă Natural Balance

Stig Steen locuiește în Lund, Suedia, cu soția sa, Ellen. Ei au cinci copii majori.



CENTRUL COMUNITAR IGELOSA LIFE SCIENCE:

Centrul de cercetare se află pe câmpia care înconjoară orașul universitar Lund, în sudul Suediei. Oamenii de știință vin la Igelosa din toate colțurile lumii pentru a învăța despre noile terapii dezvoltate aici. Pe parcursul vizitelor, cercetătorii locuiesc la centru și mănâncă în sala de mese împreună cu pacienții și personalul de la Igelosa, devenind astfel parte din comunitatea locală.



O zi obișnuită la IGELOSA





În octombrie 2010 Majestatea Sa Regina Silvia a Suediei a vizitat Centrul comunitar Igelosa Life Science, căminul Wellness by Oriflame.



FRAGILITATEA vieții

CAPITOLUL 1

Fragilitatea vieții

Mi-am început studiile la medicină în 1968, anul revoltelor studentești. Aceste proteste mi-au afectat viața de student la Bergen, Norvegia. Mișcarea revoluționară era inspirată, în acea vreme, de Marx, Lenin și Mao, figuri emblematice pentru o lume ce spera să se elibereze de nedreptățile sociale. Eram tânăr, puternic și priveam viața cu optimism.

În toamna anului 1970, după doi ani de studii pre-clinice, mie și colegilor mei ni s-a oferit șansa de a lucra ca asistenți medicali pentru pacienții cu afecțiuni grave. M-am înscris și am fost repartizat să lucrez în schimbul de noapte la secția de chirurgie. Aici, m-am confruntat imediat cu o realitate pentru care nu eram pregătit. Printre primii mei pacienți se afla o femeie de 33 de ani care nu avea pe nimeni din familie în acel oraș. Era bolnavă de cancer, i se extirpase sânul drept în urmă cu un an. După șase luni a fost necesară și extirparea sângelui stâng. În ciuda radio și chimioterapiei, cancerul se extinsese la ficat și plămâni. Acum fusese internată la secția chirurgie pentru altă operație de extirpare.

Am fost șocat când am văzut-o prima oară: era foarte slabă, palidă și îi căzuse tot părul. Eu trebuia s-o asist și să-i țin companie în următoarele douăsprezece ore. Instrucțiunile pe care mi le dăduseră asistentele foarte ocupate erau să am grijă să-i fie cald și să o schimb cu haine uscate, deoarece transpira mult. În primele două ore n-am comunicat deloc, deși era trează. Eu eram ocupat s-o întorc de pe o parte pe alta, să-i schimb cămașa de noapte și să-i umezesc buzele. În cele din urmă, am văzut că îmi aprecia îngrijirea. Cam pe la miezul nopții, mi-a luat mâna, a schițat un zâmbet și a adormit. Probabil că am adormit și eu pentru o vreme, dar m-a trezit o senzație ciudată: mâna ei, inertă și rece, în mâna mea. Am alergat după ajutor, iar sora care a venit a declarat-o moartă, lucru confirmat mai târziu și de medicul de gardă. M-am întors acasă, dar n-am mai închis un ochi în acea noapte.

Aceasta era o realitate nouă pentru mine. Am aflat curând că acest gen de suferință umană făcea parte din viața cotidiană a tuturor spitalelor mari unde pacienții foarte bolnavi erau aduși în speranța că pot fi salvați. Am început să mă întreb dacă eram făcut să fiu medic. Unul dintre cei mai buni prieteni ai mei, coleg cu mine, care asista și el pacienții muribunzi, s-a sinucis ceva mai târziu, luând o supradoză de somnifere. Doi colegi care au văzut ce pierdut eram, m-au inclus în cercul lor de prieteni. La scurt timp după aceea, am întâlnit o asistentă de la chirurgie care a devenit ulterior soția mea. Relația noastră și

familia cu cinci copii pe care am format-o m-au salvat de la o serioasă depresie existențială. Mi-am dat seama că cele mai importante întrebări ale vieții nu-și găsesc răspunsul în politică sau științele naturii. Oricât de importante sunt aceste activități și instituții, ele nu pot satisface cele mai adânci dorințe din viața noastră.



Anna, 56 de ani: miracolul speranței și sprijinului emoțional

Anna a început să fumeze în adolescență. Acum era în concediu medical de la locul ei de muncă, director de divizie la o companie mijlocie unde lucra ore multe și stresante. Uneori fuma și patruzeci de țigări pe zi „ca să reziste la toate”. Anna era singurul copil al unui cuplu acum decedat. Fusesse cândva măritată, dar după cinci ani de încercări nereușite de a avea copii, soțul ei ceruse divorțul. În anii care au urmat, ea a muncit și mai mult. În urmă cu patru ani, Anna s-a îmbolnăvit de emfizem pulmonar, o boală cronică gravă. Acum, era ținută într-un scaun cu rotile și depindea de o mască cu oxigen. Aceasta era starea ei când am întâlnit-o prima oară, în scopul evaluării posibilității de a face un transplant de plămân.

Anna era foarte slabă, avea degetele îngălbenite și mirosea a tutun, semn sigur că încă mai fuma. Părul îi albise, fața era ridată și palidă, iar buzele vinete. Respira cu dificultate, lucru caracteristic la pacienții cu emfizem. Cu excepția capacității pulmonare diminuate, toate celelalte teste indicau niveluri normale, ceea ce însemna că se califica pentru un transplant de plămân. Dar Anna nu-și mai dorea să trăiască. Se învinovăța pentru boala ei și credea că a primit ce merita. În această fază, Anna nu mai avea nicio speranță. Venise la consultație mai mult datorită insistenței medicului pneumolog din orașul ei.

Atitudinea Annei e tipică pentru mulți pacienți cu insuficiență pulmonară gravă. Sunt adesea disperați și nu mai văd nicio speranță. Fiecare respirație a lor e o adevărată luptă, o imagine greu de suportat pentru familia, prietenii și colegii lor. Acești pacienți sunt lăsați adesea singuri, însoțiți numai de masca de oxigen și de teama că vor muri sufocați.

Luând în considerare starea de spirit a Annei, nu era recomandabil să o pun pe lista de așteptare pentru transplantul de plămân. În schimb, a fost internată și înscrisă într-un program de reabilitare, în speranța că ar putea să-și găsească o nouă motivare. I s-a prescris o nutriție adecvată și chiar a fost hrănită noaptea printr-un tub de alimentare gastrică. Un fizioterapeut a încercat să-i antreneze toate grupele musculare care puteau fi activate, chiar și foarte puțin, iar eu personal o vizitam în mod regulat, chiar de mai multe ori pe zi, încercând să o conving că își poate recăpăta o mare parte a sănătății după un transplant de plămân.

Era în preajma Paștelui. Eram de serviciu toată săptămâna, deci aveam mai mult timp ca de obicei. Mă îndreptam spre salonul ei când, o asistentă vine în grabă să-mi spună că Anna tocmai s-a întors de la salonul de coafură și să nu cumva să uit să-i complimentez coafura. Nu-mi venea să cred! Se aprinsese o scîlpire de speranță. Anna putea fi pusă acum pe lista de așteptare. După o vreme, a primit doi plămâni noi, fără alte complicații post-operatorii. Mai târziu, Anna s-a întors la serviciu, primită călduros de colegii ei.



○ TREZIRE la viață

CAPITOLUL 2

O trezire la viață

În 1999, Institutul Suedez de Sănătate Publică a publicat un raport referitor la starea sănătății publice în Suedia. Acest raport clasifică diagnosticele care cauzează bolile grave și moartea timpurie în Suedia. Diagnosticile sunt catalogate în funcție de un sistem de măsură numit DALY (dizabilitate - viață modificată - număr de ani – anii de viață ajustați în funcție de incapacitate). El măsoară numărul de ani pierduți din cauza bolii, dizabilității sau morții timpurii. Statisticile privind speranța de viață în Suedia, printre cele mai mari din lume (83 de ani la femei și 80 de ani la bărbați), sunt folosite drept criterii pentru măsurarea anilor pierduți și fiecare persoană contribuie la statistici. Cineva care a fost în concediu medical din cauza unei boli coronariene (CAD) contribuie cu un DALY la acest diagnostic, iar un bărbat care moare de o boală coronariană la vârsta de 50 de ani contribuie cu 30 DALY la diagnoza CAD (33 DALY în cazul unei femei). Cele mai frecvente zece cauze ale bolilor și ale morții timpurii sunt arătate în tabelul 2.1 de mai jos.

Tabel 2.1: Durata mai scăzută de viață

BĂRBAȚI	DALY (%)	FEMEI	DALY (%)
1. Boală coronariană (CAD)	19.2	1. Boală coronariană (CAD)	13.7
2. Depresie și nevroză	6.6	2. Depresie și nevroză	10.9
3. Accident vascular cerebral	5.8	3. Accident vascular cerebral	6.9
4. Alcoolism	4.5	4. Dementă	6.3
5. Auto-mutilare și suicid	4.2	5. Cancer de sân	3.1
6. Dementă	3.1	6. Boală pulmonară cronică + astm	2.8
7. Boală pulmonară cronică + astm	2.8	7. Psihoză (nu schizofrenie)	2.6
8. Cancer de plămân	2.7	8. Boli de spate și gât	2.3
9. Accidente rutiere	2.3	9. Infecții respiratorii	2.1
10. Psihoză (nu schizofrenie)	2.3	10. Cancer ginecologic	2.0

¹ Boală obstructivă pulmonară cronică

Aceste informații au fost ca un semnal de alarmă pentru mine. Știam că boala coronariană era una dintre principalele cauze ale deceselor în Suedia, ca și în întreaga lume occidentală, cauzând un sfert din totalul deceselor. Am făcut mii de operații de bypass coronarian și multe transplanturi de cord la pacienți care suferiseră atac de cord în urma unei boli coronariene. Ceea ce m-a surprins în această statistică a fost incidența foarte mare a bolilor mentale, inclusiv automutilarea și suicidul. Conform datelor Organizației Mondiale a Sănătății (OMS) statistici similare se regăsesc la nivel global, unde cinci din zece cele mai frecvente cauze de dizabilitate sunt din domeniul psihiatric.

Perspectiva mea medicală, restrânsă până atunci mai ales la domeniul chirurgiei, a început să se lărgescă și am început să studiez factorii stilului de viață care contribuie la boala unui pacient (vezi Tabelul 2.2). Din acest motiv, centrul Igelosa a fost construit ca o clinică medicală cu camere de oaspeți și o bucătărie cu personal complet, pentru ca pacienții să poată fi incluși și să participe zilnic la cercetare.

Tabel 2.2: Factori de risc legați de stilul de viață

1. Hipertensiune arterială
2. Fumat
3. Lipide sanguine nocive
4. Nivel ridicat de zahăr în sânge (Diabet)
5. Sedentarism
6. Obezitate
7. Stres
8. Insomnii
9. Abuz de alcool
10. Izolare socială

Din fericire, cei mai mulți factori de risc pot fi reduși sau chiar eliminați, printr-o schimbare adecvată a stilului de viață, combinat cu tratament medical, atunci când este necesar. Apoi, se poate ajunge la speranța de viață normală chiar și pentru persoanele care au predispoziție pentru boală. Când privim tabelul DALY, e uimitor să vedem cât de multă suferință este provocată de bolile mentale. Nu trebuie subestimată importanța unor relații bune cu cei din jur pentru sănătatea noastră.



Cântăreața de operă, 60 de ani: când luminile rampei se sting

Era o femeie elegantă și cultă. Venise la spital pentru o operație de extirpare a unei tumori canceroase descoperite recent la plămânul stâng, apărută din cauza fumatului excesiv la care recusesse în ultimii ani, după retragerea din activitatea de cântăreață la operă.

Examinarea a evidențiat faptul că tumoarea era minoră, într-o zonă izolată a plămânului și încă nu se extinsese. Așadar, condițiile pentru o operație radicală erau foarte bune. Operația a decurs bine, țesutul din jurul tumorii a fost îndepărtat, iar analizele ulterioare au confirmat că operația a fost radicală, adică toate țesuturile tumorale au fost îndepărtate. Cu toate acestea, pacienta era foarte afectată de operația suferită și, în zilele următoare, dădea semne de mare oboseală și chiar impresia că era deprimată. M-a rugat să iau legătura cu cei doi fii ai ei care locuiau în alte orașe din Suedia și, mai ales, cu fiica ei, care trăia în străinătate și lucra ca asistentă medicală a unui celebru chirurg, pe care eu chiar îl cunoșteam personal foarte bine. Pacienta era divorțată, însă dorea ca toți copiii ei să vină să o viziteze la spital.

Am luat legătura telefonic cu fiii și fiica ei și le-am explicat că mama lor este considerată acum vindecată de cancer și are o mare dorință: ca toți trei să vină să o viziteze la spital. Am primit răspunsuri evazive de la toți trei, se pare că nici unul nu putea veni. Am încercat să spun acest lucru pacientei cu cea mai mare blândețe, dar am văzut că era foarte dezamăgită. În a opta noapte după operație, pacienta a fost găsită moartă în patul ei. Autopsia a relevat masive cheaguri de sânge în ambii plămâni. Aceasta este o cauză de deces întâlnită adesea la persoanele care și-au pierdut motivația de a trăi și stau pasive în pat tot timpul.



Siri, 90 de ani: mamă a trei copii și puterea familiei

La camera de gardă sosise o femeie în vârstă. Avea o valvă a inimii atât de îngustată încât obstrucționa ieșirea sângelui din inimă. Ea avea trei fiice, toate profesoare, care păreau foarte atașate de mama lor. Au venit cu ea la spital ca să se asigure că primește cea mai bună îngrijire, insistând să se facă tot ce este posibil pentru ea. Pacienta avea un picior amputat mai de mult și purta proteză. În afară de asta, nu avea alte probleme fizice și era perfect lucidă. Am decis să o pregătim pentru operație. Pacienta a primit o nouă valvă și trei vase coronariene care le-au înlocuit pe cele blocate. Intervenția a decurs fără complicații, dar pacienta se simțea oboșită după operație. Fiicele ei o vegheau cu rândul, o ajutau să mănânce și o încurajau să se refacă. După o lună, a prins puteri și a plecat acasă, unde fetele au continuat să aibă grijă de ea.

Exact în ziua când se împlinea un an de la operație, o bătrână doamnă elegantă a sosit la clinică. Era aceeași femeie, acum în vârstă de 91 de ani, cochetă și într-o stare excelentă. De data aceasta, venise la clinică doar într-o vizită de curtoazie.

Longevitatea ȘI fericirea

CAPITOLUL 3

Longevitatea și fericirea

Mă aflu pe scenă la Kiev, în Ucraina, în fața a 10 000 de consultanți Oriflame. Unul dintre ei, un bărbat între două vârste, tocmai îmi pusese o întrebare. Un murmur fremăta prin sală, urmat de o liniște adâncă. Mă izbise profunzimea întrebării sale. Timpul era scurt, iar mintea mea foarte aglomerată. Cum să-i dau un răspuns cu substanță acestui om? Simțeam că întrebarea fusese adresată cu sinceritate și trebuia să răspund la fel:

„Domnule profesor, cum pot avea o viață fericită și lungă?”

Din 1970 înapoi mi-am petrecut majoritatea vieții profesionale printre pacienți grav bolnavi și rudele acestora. Toate aceste întâlniri m-au afectat și mi-au format propria imagine asupra vieții. Pacienții cu boli grave sunt adesea deschiși și doresc să împărtășească cu generozitate gândurile lor despre viață, suferință și moarte – dar și speranța că până și această parte a vieții lor are o însemnătate mai adâncă. În tot acest timp, ca o contrapondere, eu m-am dedicat științei medicale.

Referitor la știința longevității, mulți cercetători au studiat oamenii care și-au păstrat sănătatea mentală și fizică până la vârste înaintate. Trei lucruri ies întotdeauna în evidență: hrana adecvată, activitatea fizică zilnică și somnul nocturn odihnitor. Dar o viață lungă nu este neapărat și fericită. În acest capitol vom privi mai îndeaproape ce anume caracterizează o viață lungă și fericită.

Scopul: Fiecare dintre noi se naște cu un set unic de gene: un potențial de talente, gata să fie actualizate. Scopul este cel care dă sens vieții. El influențează fiecare decizie pe care o luăm: cum investim timpul, cum cheltuim banii, cum ne folosim talentele și cum prețuim relațiile. Cunoașterea scopului acțiunilor noastre ne ajută să ne deplasăm de la un nivel la altul al fericirii în viață. Aceasta e fericirea din lucruri: mâncarea, hainele, o mașină nouă; fericirea din realizări: succes la muncă, câștigarea unui concurs, pierderea în greutate (dacă o dorim); fericirea din apartenență: la o familie, prieteni, ori o comunitate; și cea mai mare fericire: adevărul, bunătatea, frumusețea. Adevărata bunătate este întotdeauna frumoasă.

Ce-i face pe unii oameni să supraviețuiască unor mari dificultăți, iar pe alții să renunțe la viață? Viktor Frankl (1905-1997), unul dintre oamenii de știință de frunte pe plan mondial în psihologie și psihiatrie, a căutat toată viața răspunsul

la această întrebare, după ce supraviețuise lagărului de la Auschwitz. Acei prizonieri care erau orientați spre un viitor plin de speranță, fie că era vorba de terminarea unui proiect special sau de regăsirea cu o persoană dragă, au fost cei mai înclinați să supraviețuiască ororilor lagărelor de muncă. Frankl susține că principala fațetă a ființei umane este căutarea scopului său în viață; dacă căutarea nu are finalitate, ea duce la nevroză, iar îmbolnăvirea minții poate fi înlăturată numai dacă pacientul își găsește scopul vieții. Fericirea este întotdeauna efectul secundar care însoțește găsirea adevăratului scop al vieții.

Propriile mele experiențe în privința pacienților grav bolnavi sunt aceleași: dacă nu-și cunosc scopul, adică dacă nu văd sensul vieții lor, șansele de supraviețuire nu sunt prea mari. Cel mai bun lucru pe care-l putem face cu toții este să ajutăm o persoană pierdută să-și găsească scopul în viață. Și nu trebuie să uităm că nimeni dintre noi nu poate trăi bine fără să primească și să dăruiască dragoste necondiționată.

Exercițiul: Atât exercițiile mentale, cât și fizice sunt vitale. Chiar și câteva luni de inactivitate mentală poate conduce la degradarea biologică a creierului. Așadar, orice activitate creatoare este benefică. Dintre nenumărate exemple amintesc acum dezvoltarea unei afaceri, călătoriile, învățarea unui instrument muzical, rezolvarea de jocuri de cuvinte încrucișate sau găsirea unui nou hobby, cum ar fi gătitul, cântatul într-un cor, sau participarea la un club de lectură. Chiar și exerciții mentale simple pot îmbunătăți memoria și nu e niciodată prea târziu să începi exercițiile.

Potrivit OMS, toți adulții sănătoși ar trebui să acumuleze cel puțin 150 de minute de exerciții fizice pe săptămână, dacă nu există contraindicații medicale. Acest lucru se poate realiza prin activități fizice în tranșe de cel puțin 10 minute fiecare, cum ar fi 30 de minute de mers alert de cinci ori pe săptămână. Pentru a obține beneficii de sănătate suplimentare, cum ar fi scăderea în greutate sau un nivel mai bun al activității cardiopulmonare, adulții ar trebui să dubleze nivelul exercițiilor fizice moderate cumulate la 300 de minute pe săptămână. În plus, se recomandă exerciții de stretching pentru flexibilitate de bază și antrenament cu greutate de două ori pe săptămână. În afară de fortifierea musculaturii și a scheletului, exercițiile cu greutate îmbunătățesc echilibrul, prevenind posibilele fracturi în cazul unei căderi.

Relațiile: Prietenii loiali sunt de neînlocuit, în timp ce relațiile deteriorate otrăvesc viața și pun în pericol sănătatea. Regula de aur este să tratăm fiecare persoană pe care o întâlnim așa cum am vrea să fim tratați noi înșine. Prietenii trebuie cultivate activ: nu așteptați să vă contacteze ceilalți, fiți primii care iau legătura cu ei. Dacă aveți conflicte cu alții, încercați să faceți primul pas spre rezolvarea lor și învățați să iertați, de dragul propriei voastre sănătăți. Supărarea cronică este extrem de distructivă pentru sănătate și pentru calitatea vieții. Un mic zâmbet pentru cei pe care îi întâlnești poate deschide multe uși către o viață bogată și plină de sens.

Somnul: Ne petrecem cam o treime din viață în pat. În timpul somnului adânc, sunt secretate cantități mari ale hormonului de creștere, în timp ce hormonii stresului sunt la cel mai mic nivel. Acest lucru este important pentru regenerarea corpului și producerea constantă a miliarde de noi celule în fiecare zi (vezi capitolul patru). Un somn de șase până la opt ore pe noapte este asociat cu o bună sănătate. Iată patru reguli benefice: să dormi suficient în fiecare noapte, să stabilești un program clar de somn, să ai un somn continuu și să recuperezi lipsa somnului.

Omisuniile: Unele lucruri din viață trebuie lăsate la o parte. Țigările și abuzul de alcool sunt cele mai uzuale exemple. Evitați aerul contaminat, în special fumul de țigară și nu stați prea mult la soare. Nu conduceți după ce ați băut. Stresul este și el un factor foarte întâlnit, în special în rândul tinerilor. Stresul prea mare poate duce la boli cronice sau depresie, dacă nu este tratat corespunzător. Stabiliți-vă priorități, învățați „puterea lui nu”, adică să refuzați lucrurile sau acțiunile fără scop. Cu o planificare bună, mult stres negativ poate fi evitat. Faceți-vă o prioritate din a avea puțină liniște seara, înainte de a merge la culcare. Evitați orice ar putea să vă împiedice să dormiți bine (TV/computer). Reduceți volumul muzicii și nu vă încălcați mintea cu prea multe informații de pe Internet.

Nutriția: Animalele care primesc hrană cu calorii stricte au o viață semnificativ mai lungă. Toți experții sunt de acord că o nutriție completă, fără calorii inutile, este importantă și pentru longevitatea oamenilor. În capitolele următoare vom continua să discutăm importanța unei nutriții sănătoase, iar în capitolul opt vom studia mai amănunțit modul de hrănire al populației locale din Okinawa, cei mai bătrâni și mai sănătoși oameni din lume.

Atitudinea: “Pe termen lung, optimiștii au de câștigat”. O atitudine pozitivă este importantă în multe privințe. Cei cu o gândire pozitivă au tendința de a evita depresia, factor binecunoscut care poate scurta durata vieții (vă amintiți tabelul DALY prezentat în capitolul precedent). Într-un studiu efectuat la Universitatea Yale pe parcursul a douăzeci de ani, s-a constatat că oamenii care considerau îmbătrânirea ceva pozitiv au trăit, în medie, cu șapte ani și jumătate mai mult decât cei care erau de părere că îmbătrânirea este ceva negativ. Autorii celor mai cunoscute cărți motivaționale au identificat și alte atitudini importante: curajul: nu am de ce să mă tem; entuziasmul: viața e captivantă; pacea sufletească: nu trebuie să mă îngrijorez; încrederea: pot să mă schimb în bine; speranța: am un viitor; și grațitudinea: apreciez ceea ce am. Un alt studiu a arătat că păstrarea unei atitudini pline de speranță poate juca un rol decisiv în recuperarea sănătății fizice și mentale a supraviețuitorilor accidentelor sau a unor catastrofe. Aici, din nou, este vitală apartenența la o comunitate grijulie și iubitoare.

Inițialele celor șapte elemente de mai sus (Purpose, Exercise, Relationships, Sleep, Omission, Nutrition, Attitude) formează cuvântul

PERSONA, care ne dezvăluie chiar temelia unei vieți lungi și fericite. Cuvântul persona (din latină: per = prin și sona = sunete) însemna inițial "prin sunete", adică prin limbaj. Putem comunica în mod concret prin limbaj numai cu semenii noștri și ne vom bucura de adevărata dragoste și bucurie numai arătând bunătate fiecărei persoane pe care o întâlnim.

Aceste considerații pot fi utile consultanților Oriflame, al căror succes depinde în mare măsură de abilitatea lor de a stabili bune relații. Cele șapte elemente care formează cuvântul PERSONA sunt ușor de reținut și de exersat în familie și în cercul de prieteni.



Peter, 71 de ani: Medicamentul lui: scopul în viață

Am ținut o cuvântare la o întrunire a profesorilor și academicienilor pensionari. După prelegere, am fost abordat de unul dintre participanți care mi-a cerut să-mi vorbească între patru ochi. Peter, fost profesor de umanistică, mi-a spus că se simțea foarte obosit și nu dormea bine. Avea un aer de bunătate, era slab și părea mai tânăr decât era. M-am oferit să-l supun unei examinări medicale, inclusiv un test al somnului, pentru a exclude orice suferință somatică, lucru pe care l-a apreciat foarte mult.

Datele medicale mi-au confirmat așteptările; Peter era sănătos, organismul lui avea vitalitatea unui om de 50 de ani. Și testul de somn a dat rezultate normale. Totuși, când i-am prezentat veștile bune, nu a dat niciun semn de bucurie sau relaxare. În schimb, Peter mi-a spus că era văduv de patru ani și adevărata lui problemă era următoarea: când se trezea dimineața, la ora 4.30, nu știa ce să facă cu ziua care tocmai începea. Nu avea niciun fel de sarcini, nimeni nu-i cerea sfatul și nu avea nevoie de cunoștințele sale profesionale. Zilele păreau nesfârșit de lungi. L-am întrebat despre cartierul unde locuia, despre vecini și oamenii din jurul lui. Copii nu avea. L-am sfătuit să umple dimineața niște termosuri cu cafea și ceai, să pregătească niște gustări și apoi să-și viziteze vecinii care nu ieșeau din casă și alți oameni singuri din zonă:

„Peter, ești o persoană cu adevărat fermecătoare, ai o aură de bunătate. Mă simt bine în prezența ta. Te provoc să faci ce ți-am spus. Vei deveni cea mai plăcută și căutată persoană din comunitatea ta și niciodată nu te vei mai trezi dimineața fără știi ce ai de făcut.”

Când m-am uitat din nou la el, lacrimile îi curgeau pe obraji. N-a scos o vorbă, doar m-a îmbrățișat cu căldură. Primise o rază de speranță, ceva de care toți avem nevoie uneori pentru a începe o nouă zi.

Istoria SHAKE-ului NATURAL BALANCE

CAPITOLUL 4

Zi de zi, corpul nostru se reînnoiește, producând miliarde de celule noi. Fiecare celulă este un organism viu extrem de complex, cu mii de funcții diferite, care trebuie să conlucreze în armonie cu sistemul întregului corp. Pentru ca acest proces uimitor să aibă loc, trebuie să respirăm aer; să bem apă, să consumăm alimente și să dormim. Când unul din elementele esențiale lipsește din organism, apare o disfuncție – o dis-funcție - și nu ne mai simțim la fel de bine. Dacă completăm carența, atunci funcția sau „starea de bine” a organismului revine.

Pacienții cu boli grave își pierd apetitul și, adesea, nu pot mânca suficient pentru a furniza organismului cele necesare. M-am confruntat cu această problemă chiar de la începuturile carierei mele. Un bolnav care pierde brusc 20% din greutatea corpului nu poate fi supus unor intervenții chirurgicale majore pentru că organismul lui nu are capacitatea de a se vindeca postoperator. Pacienții cu afecțiuni grave ale plămânilor au și o altă problemă: plămânii lor nu pot absorbi suficient oxigen din aer, care conține 21 % oxigen, deci ei trebuie să inspire oxigen suplimentar printr-o mască. Plămânii sunt atât de rigizi, încât nu pot expira dioxidul de carbon pe care îl produce corpul lor. Pentru acești pacienți, hrana completă și optimă este o problemă de viață și de moarte: nici prea multă, nici prea puțină, ci atât cât trebuie. Dacă consumă prea multe grăsimi sau carbohidrați cu absorbție rapidă (zaharuri), acestea se transformă, în urma arderii, în dioxid de carbon și apă. Din cauza concentrației deja mărite de dioxid de carbon din sângele lor, o creștere suplimentară ar provoca pacienților o oboseală foarte mare, sau chiar comă.

Compoziția shake-ului Natural Balance a fost dezvoltată la început în scopul de a oferi o nutriție completă, în privința proteinelor, grăsimilor și glucidelor lente, pacienților cu boli grave ale plămânilor. El conține ingrediente alimentare naturale care sunt absorbite lent în intestine oferind, astfel, un răspuns stabil al glucidelor și o creștere foarte mică a dioxidului de carbon în sânge.

Când am început să cercetăm efectele shake-ului Natural Balance la persoanele sănătoase, mulți au raportat o perioadă de sațietate mai mare și o diminuare a poftei de dulce. În 2007, am început la Igelosa documentarea clinică a acestor efecte în programul pe termen lung pentru modificarea stilului de viață individual. Combinat cu mișcare și recomandări de alimentație bazate în special pe principiile de la Okinawa, cu antrenament și susținere permanentă, am observat bune rezultate în slăbire, precum și la alți markeri biologici ai sănătății. Voi reveni în detaliu asupra unora dintre aceste efecte în capitolul al 12-lea, în povestea remarcabilă a lui Matthew Pohl.

De la lansarea shake-ului Natural Balance, Oriflame a adunat mii de testimoniale privind pierderea în greutate. Îndrumările privind stilul de viață și dieta pe care consultanții le oferă împreună cu produsele se bazează pe referințele științifice din această carte.



Ingrediente din shake-ul Natural Balance: proteină din mazăre, pudră de ouă integrală, proteină din zer (din lapte), mere, măceșe și fibre de sfeclă de zahăr.



SHAKE-urile

Natural Balance



Ce conține PACHETUL Wellness

CAPITOLUL 5

Ce conține Pachetul Wellness



Capsule cu ulei de pește:

Încă de pe la 1930, cercetătorii americani au descris consecințele carenței de acizi grași esențiali: căderea părului, eczeme, pigmentarea pielii și tulburări de creștere. Capsulele cu ulei de pește din Pachetul Wellness conțin acizi grași esențiali. Sunt numiți esențiali, deoarece corpul nostru nu-i poate produce singur. Așadar, trebuie asigurați din alimentație, de exemplu, mâncând pește gras de 2-3 ori pe săptămână sau, dacă nu e posibil, luând ulei de pește ca supliment alimentar.

Vitamine și minerale:

Walter Willett, doctor în medicină, este președintele Departamentului de nutriție al Școlii de sănătate publică de la Harvard și profesor de medicină la Facultatea de medicină de la Harvard. În cartea sa bestseller intitulată „Mănâncă, bea și fii sănătos” (Eat, Drink and Be Healthy -2001) are un capitol special, numit „Ia o multivitamină pentru asigurare”. Cu viața noastră agitată din ziua de azi, riscăm să afectăm și obiceiurile de hrănire; având în vedere că vitaminele nu sunt produse de organismul uman și trebuie procurate din hrană, s-a constatat, în urma studiilor, că mulți oameni nu consumă suficienți astfel de nutrienți esențiali.

Linus Pauling (1901-1994), singura persoană care a câștigat două Premii Nobel individuale, este considerat unul dintre cei mai mari oameni de știință al secolului al XX-lea. Pauling a primit în 1954 Premiul Nobel pentru chimie și în 1962 Premiul Nobel pentru Pace. El era, de asemenea, foarte interesat de nutriție. În 1986, a publicat cartea „Cum să trăiești mai mult și să te simți mai bine” în care sugerează câteva lucruri: să eviți zahărul, stresul și tutunul, să limitezi cantitatea de alcool, să ai un loc de muncă care îți face plăcere și să fii fericit în familie. Pentru a evita îmbolnăvirile grave și a te bucura de o viață mai lungă, Pauling recomandă să luăm vitamine și minerale ca suplimente ale alimentației zilnice, asigurându-ne, în acest mod, că organismul nostru primește tot ce are nevoie pentru a funcționa optim.

În 1973, Pauling a devenit co-fondatorul Institutului Linus Pauling de la Universitatea de stat din Oregon, care cercetează rolul pe care vitaminele, mineralele esențiale

și compușii chimici din plante îl joacă în îmbătrânirea corpului uman, în imunologie și prevenirea bolilor cronice. În cartea „O abordare a vitaminelor și mineralelor bazată pe dovezi” (2003) se găsește un raport recent al institutului asupra a ceea ce se consideră a fi cantitatea zilnică sigură de vitamine și minerale pe care trebuie să le ia bărbații și femeile de diferite vârste. Conținutul de vitamine și minerale din Pachetul Wellness se bazează pe aceste recomandări, care corespund și directivelor oficiale scandinave și europene.

Antioxidanți:

Aerul conține 21 % oxigen, fără de care am muri în câteva minute. Oxigenul există în organism, atât în formă stabilă, cât și instabilă. Moleculele de oxigen instabil se numesc „radicali liberi” și marea lor majoritate pot afecta celulele corpului. În hrana obișnuită există suficienți antioxidanți, în special în legume și fructe. Corpul produce și el antioxidanți. Poluarea din aer, fumatul, lumina ultravioletă a soarelui, pesticidele și contaminanții din alimente, dar și stresul și activitatea fizică intensă pot produce cantități excesive de radicali liberi – uneori mai mulți decât poate neutraliza organismul, de unul singur. Antioxidanții importanți sunt vitamina C, vitamina E, beta-carotenul, seleniul și astaxanthinul – toți furnizați de Pachetul Wellness.



Pachetele Wellness



Supa NATURAL BALANCE

CAPITOLUL 6

Supa Natural Balance

Pe lângă apă, proteinele, grăsimile și carbohidrații constituie, aproape în totalitate, aportul nutritiv pe care îl oferim organismului prin alimentație, iar o mică parte este constituită din vitamine și minerale. Proteina (din limba greacă: proteios = primul) este cel mai întâlnit dintre toți nutrienții. Ea reprezintă aproape 70% din greutatea substanței uscate a celulelor. Proteinele dau structură țesutului și au funcții de enzime, hormoni, anticorpi și transport molecular; adică tot ce face posibilă viața.

Proteinele sunt structurate ca lanțuri lungi de sute sau mii de aminoacizi de douăzeci de tipuri diferite. Opt dintre ei se numesc esențiali, deoarece corpul nu îi produce singur. Dacă ne lipsește fie și unul singur dintre acești aminoacizi, procesul de regenerare celulară încetinește sau chiar se oprește. Așadar, pentru o nutriție optimă trebuie să avem toți cei douăzeci de aminoacizi în cantități suficiente. Proteinele din hrană care conțin o cantitate substanțială din toți aminoacizii esențiali sunt numite proteine complete. Ele se găsesc în principal în produsele de origine animală, cum ar fi pește, ouă, carne și lapte. Majoritatea alimentelor de origine vegetală conțin cantități mai mici din unul sau mai mulți aminoacizi esențiali. Totuși, chiar dacă unei singure surse de hrană îi lipsește unul sau mai mulți aminoacizi, o combinație de legume, cereale, fasole, zarzavaturi și nuci îi va conține pe toți. Acesta e un lucru îmbucurător pentru oricine care, din diferite motive, nu consumă produse de origine animală. Este benefic, de asemenea și pentru mediul înconjurător, deoarece creșterea animalelor necesită resurse naturale mai mari decât consumul direct de alimente de origine vegetală. Mai mult, un număr tot mai mare de cercetători și instituții științifice, printre care și Școala de sănătate publică de la Harvard, arată că proteinele din alimentația bazată pe plante sunt, pe termen lung, mai sănătoase.

În cartea „Studiul China” (2005) – un bestseller american cu privire la nutriție – este examinată relația dintre nutriție și bolile cronice, printre care bolile de inimă, diabetul, obezitatea și diferite forme de cancer. Ea se bazează pe un studiu efectuat timp de douăzeci de ani de Universitățile Oxford și Cornell, în cooperare cu Academia de medicină preventivă din China și care a fost descris astfel de publicația New York Times: „cel mai cuprinzător studiu major desfășurat vreodată asupra relației dintre alimentație și riscul de îmbolnăvire”. A fost examinată populația din largi zone rurale ale Chinei și s-au comparat rezultatele cu cele obținute din examinarea populațiilor

occidentale, iar concluzia a fost că persoanele care consumă cantități mari de alimente de origine animală sunt mai predispuse la o boală cronică, în timp ce oamenii care au o alimentație bazată mai mult pe plante sunt mai sănătoși. Aceste constatări corespund și experiențelor din Okinawa.

Conținutul bogat în proteine al supei Natural Balance se bazează pe trei surse de proteine de origine vegetală: mazăre, soia și cartofi. Amestecate, ele asigură toți aminoacizii de care are nevoie organismul. Conținutul de proteine a fost dezvoltat și testat la Igelosa pentru a asigura o proteină vegetariană completă.



Ingredientele din supele Natural Balance includ: proteine din mazăre, proteine din soia și proteine din cartof.



SUPELE

Natural Balance





Elsa, 83 de ani: rolul salvator al alimentației în timpul bolii

Elsa a fost adusă la spital când eram eu de gardă. Am văzut imediat că era pe moarte. Examenul medical arăta că avea insuficiență cardiacă acută din cauza unei valve stenotice a inimii. A fost dusă de urgență la sala de operații unde i s-a inserat o nouă valvă, fără complicații. Totuși, Elsa respira cu greutate fără aparate și a trebuit conectată la un ventilator pulmonar.

După o săptămână, tot nu-și recăpătase puterea. În ciuda alimentației primite de acasă, Elsa era încă ventilată, chiar și după patru săptămâni. Era atât de slăbită, încât abia își putea ridica mâna. Dar lucrul pozitiv era că inima ei își recăpătase puterea și nu erau semne de alt atac. Puteam comunica bine cu ea, nu era depresivă.

Este binecunoscut faptul că, în urma unei intervenții chirurgicale majore, necesarul de proteine crește. Am dispus să i se dea un supliment alimentar sub formă de pudră proteică administrată printr-un tub nasogastric timp de 24 de ore zilnic. Fizioterapeutul a fost instruit să antreneze toți mușchii pe care îi putea mobiliza pacienta, ceea ce, la momentul respectiv, se limita la câteva mișcări slabe cu mâinile și picioarele. I-am făcut și o injecție cu un medicament care stimulează sinteza proteinelor.

După trei zile, deja a fost posibilă întreruperea ventilării artificiale, iar după două săptămâni, Elsa pornise pe calea reabilitării condiției sale fizice. După alte câteva săptămâni, și-a revenit complet și s-a întors la acasă, la o viață normală.



Alexander, 76 de ani: Necesitatea unei nutriții lichide

Alexander a fost operat, a primit o valvă artificială și cinci grefe bypass la arterele coronare. Și-a revenit surprinzător de rapid după această operație majoră și a fost externat după trei săptămâni.

Patru luni mai târziu, fiul său m-a contactat și mi-a spus că starea lui Alexander se înrăutățise subit. Stătea tot timpul în pat, părând indiferent la totul din jurul său, și fără poftă de mâncare. Examinarea medicală a relevat o infecție în cavitatea bucală și o proteză dentară nepotrivită, motiv pentru care nu a mai fost folosită. Alexander era ușor deshidratat, dar circulația sângelui și tensiunea arterială erau normale, indicând o funcționare bună a inimii.

S-a prescris o alimentație lichidă completă și a fost chemat un fizioterapeut cu experiență. Alexander trebuia să urmeze un program strict de exerciții fizice care includea plimbări în aer liber de două ori pe zi și antrenamente cu greutate de două ori pe săptămână. Familia sa a primit instrucțiuni privind modul cum să-l antreneze și li s-a spus să observe îndeaproape progresele. Li s-a cerut să fie atenți în special la hrana lui Alexander, care era o nutriție lichidă îmbogățită cu proteine, din cauza danturii sale precare.

Alexander și-a recăpătat curând vitalitatea și umorul. Când m-am întâlnit cu el, după doisprezece ani, arăta încă foarte activ și făcea dese călătorii în Suedia și în Danemarca. Se bucura, în special, să-și petreacă timpul cu nepoții săi și cu prietenii. Ba chiar se lăsase de fumat.

“CHIFTELUȚE ca la mama”

CAPITOLUL 7

“Chifteluțe ca la mama”

Mâncarea este un subiect sensibil. Cărțile de bucate sunt extrem de populare în zilele noastre, iar în Suedia, se pare că în fiecare zi apare o nouă carte de bucate. Mesele definesc familiile, pretenii și comunități întregi. Toate evenimentele importante și sărbătorile din viața noastră sunt însoțite de mese comune. Fiecare om are propriile sale opinii și convingeri puternice cu privire la mâncare. Când vine vorba de obiceiurile alimentare și greutatea corporală ale unui pacient, subiectul trebuie tratat cu multă sensibilitate, altminteri poate fi periclitată încrederea pacientului în medicul său. De obicei, eu încep prin a întreba dacă mama pacientului mai trăiește. Ce mănâncă ea? Ce mâncai în copilărie? Ai fost alăptat la sân sau nu?

„Chifteluțe ca la mama” este o metaforă pentru ce este cel mai drag unui pacient vulnerabil, adică mama sa. Majoritatea dintre noi ne începem viața primind toată hrana de la sânul mamei. Acest lucru creează o legătură foarte puternică între mamă și copil. În latină, limba oficială a anatomiei, numele sânelui femeii este „mamma”. Nu criticați niciodată obiceiurile alimentare ale mamei (adică obiceiurile alimentare ale pacientului)! Mulți pacienți preferă un anumit fel de mâncare și n-ar renunța niciodată la el, indiferent cât de dăunător ar fi acesta, din punct de vedere medical. Un doctor, care caută să îmbunătățească obiceiurile alimentare ale pacientului său, ar fi bine să ia în considerare legea biologică a dozei și răspunsului: o mâncare nocivă pentru organism, dar în cantități mici, va avea efecte neglijabile asupra corpului. Așadar, când vine vorba de mâncare, exceptând, bineînțeles, cele provocatoare de alergii și alcoolul pentru alcoolici, nu există vreun motiv de a prescrie unei persoane abținerea totală de la felul său de mâncare favorit.

Din anii '60 încoace, industria alimentară ne-a revoluționat viața. Astăzi, putem cumpăra aproape orice fel de mâncare gata preparată. Cu toate acestea, studiile asupra celor mai sănătoși și longevivi oameni din lume au arătat că ei mănâncă alimente naturale neprocesate industrial. Baza alimentației acestor oameni sunt cerealele integrale cu timp lung de preparare, adesea sub formă de terci, precum și fasole, rădăcinoase, legume, fructe de livadă și de pădure și pește. La aceste ingrediente se adaugă carne și ouă, dacă sunt disponibile. O astfel de filosofie nutrițională bazată pe observație este Programul Okinawa.



Programul OKINAWA

CAPITOLUL 8

Programul Okinawa

Okinawa este o insulă din sudul Japoniei. Ca și Suedia, Japonia are un bun serviciu de stare civilă, astfel că statisticile privind populația sunt de încredere. Japonia are cea mai mare speranță de viață din lume, iar dintre japonezi, locuitorii Okinawa trăiesc cel mai mult. De la mijlocul anilor '70, obiceiurile alimentare, de mișcare și stilul de viață a 600 de locuitori de aici cu vârste peste o sută de ani, au fost obiect de studiu pentru universitatea Harvard și Universitatea Ryukyus din Okinawa. În anul 2001 rezultatele au fost publicate în cartea „Programul Okinawa”, în care autorii descriu obiceiurile alimentare și stilul de viață al populației autohtone din Okinawa.

Locuitorii din Okinawa nu se îngrașă pentru că au o alimentație săracă în calorii, bazată pe carbohidrați nerafinați, cu absorbție lentă, practicând metoda „hara hachi bu” (să mănânci numai până te sature 80%). Sursele de hrană locale provin direct din natură și sunt pregătite cu minimă intervenție. E important de menționat că oamenii din Okinawa nu au o dietă alcătuită pe baze științifice, ci mănâncă doar ce se găsește în natură. Stilul lor de viață se caracterizează prin stres minim, viață socială de calitate, activitate fizică naturală și prin obiceiurile lor alimentare, care ar putea fi rezumate în opt principii de bază:

1 Să mănânci zilnic opt legume și două fructe.

Asta corespunde la 500-1000 g de legume pe zi. Raportul dintre legume și fructe este de 4:1.

2 Să mănânci cereale integrale la majoritatea meselor.

Cerealele integrale sunt principala hrană bogată în calorii pe care o folosesc. În funcție de activitatea fizică pe care o desfășoară, oamenii din Okinawa consumă mâncăruri din cereale integrale, în medie 7-13 porții pe zi. Cerealele integrale, nedecorticate, necesită cel puțin 30 – 40 de minute de procesare termică. Cuvintele cheie sunt: integral și nedecorticat. Orezul este cel mai des întâlnit în Okinawa și o porție reprezintă 1/2 de cană (100 ml) de orez fiert.

3 Să mănânci trei alimente cu calciu pe zi.

Un aport zilnic suficient de calciu este considerat foarte important. Laptele de vacă și derivatele care asigură necesarul de calciu în cultura occidentală nu fac parte din alimentația populației din Okinawa. Aici, populația autohtonă se bazează pe legumele cu frunze verzi, care există din abundență și pe produsele derivate din soia pentru un aport suficient de calciu. Astăzi, e un lucru obișnuit ca laptele și alte produse din soia să fie suplimentate cu calciu.

4 Să mănânci zilnic trei porții de alimente cu flavonoizi.

În comparație cu europenii, japonezii, în general și cei din Okinawa, în special au niveluri ridicate de flavonoizi în sânge. Flavonoizii sunt antioxidanți puternici. Legumele (fasolea, în special boabele de soia și de mazăre), semințele de in, ceapa, broccoli și ceaiul sunt bogate în flavonoizi. Treizeci de grame de boabe de fasole de soia fierte sau o lingură de semințe de in echivalează cu o porție de flavonoizi.

5 Să mănânci zilnic două porții de alimente cu Omega-3.

Peștele bogat în grăsime naturală este cea mai bună sursă de acizi grași Omega 3 cu lanț lung EPA și DHA. O porție de pește gras gătit are nouăzeci de grame. Alternativele sunt: două linguri de nuci, o lingură de semințe de in măcinate, o lingură de ulei de pește sau un ou ce conține omega-3.

6 Să bei zilnic apă proaspătă și ceai.

O ceașcă cu ceai conține 12-16 mg flavonoizi și este considerată în Okinawa o parte importantă a regimului alimentar.

7 Să-ți cântărești cu atenție opțiunile.

Obiceiurile alimentare în Okinawa permit toate tipurile de hrană atâta timp cât mâncarea de origine animală și produsele cu zahăr sunt menținute la un nivel moderat spre scăzut. Ca desert, sunt preferate fructele crude și fructele de pădure.

8 Să bei alcool cu moderație sau deloc.

OKINAWA la Igelosa

CAPITOLUL 8

Okinawa la Igelosa

În ultimii douăzeci de ani, am luat parte la cooperarea științifică cu mai multe spitale universitare din China. Drept urmare, primesc doctoranzi chinezi care vin la Igelosa timp de un an și participă la cercetările mele. Prin intermediul acestor tineri medici chinezi am devenit la început interesat de programul Okinawa. Când primii studenți chinezi au venit în Suedia și au fost expuși la alimentația noastră națională bogată în lapte, brânză, carne, cârnați, pizza și paste, mulți dintre ei s-au îngrășat 10-15 kg în primele trei luni. Deși le plăcea mâncarea, nu erau încântați de creșterea în greutate, mai ales pentru că era dificil să dea jos kilogramele în plus. Atunci m-am hotărât să introduc programul Okinawa ca alternativă la alimentația de la Igelosa. Nu numai că tinerii doctori chinezi supraponderali au început să slăbească, dar le și plăcea mâncarea și nu suferau de foame. Pentru suedezi, problema era gustul nefamiliar al acestei hrane. Am angajat bucătari profesioniști cărora le-am spus să modifice gustul și aspectul felurilor de mâncare din Okinawa pentru a se potrivi mai bine culturii noastre. Provocarea era să facem filosofia alimentară din Okinawa atrăgătoare pentru occidentali.

Atunci când bucătarul-șef american Matthew Pohl a venit să stea la Igelosa pentru a slăbi, a fost firesc să mănânce și el conform principiilor Okinawa. Lui Matthew i-am spus să noteze tot ce mănâncă și să studieze atent literatura referitoare la programul Okinawa. El era bucătar-șef cu diplomă și absolvise o facultate de jurnalism, deci era foarte potrivit pentru această sarcină. Povestea lui Matthew și a extraordinarei sale pierderi în greutate o vom detalia în capitolele viitoare, când vom vorbi despre obezitate.

Putem fi vreodată de acord ce tipuri de alimente sunt cele mai bune? Mă îndoiesc. Pe de altă parte, cunoaștem substanțele care trebuie să existe în alimente pentru a oferi o nutriție completă și cu puține calorii. Deoarece pacienții și cercetătorii vin la noi din toate colțurile lumii, bucătarii de la Igelosa trebuie să urmeze atât tradițiile alimentației occidentale, cât și ale celei orientale. Cu toate acestea, mâncarea este, în cele din urmă, ceva foarte personal și va fi întotdeauna bazată pe gustul fiecăruia, toleranță și amintirea „chifteluțelor ca la mama acasă”.



Hrana și FIZIOLOGIA

CAPITOLUL 10

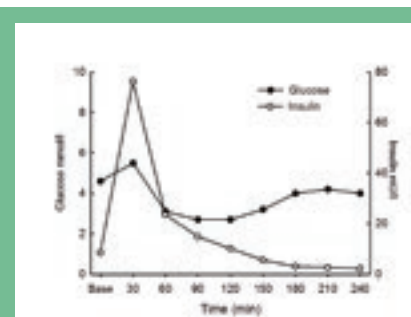
Hrana și fiziologia

Într-o zi, un doctor chinez vizitator a trebuit înlocuit din toate activitățile și operațiile programate după-amiază, deoarece prezenta o stare de extremă oboseală după masa de prânz. În Suedia, masa de prânz, e alcătuită, cel mai adesea, dintr-o mică cantitate de proteine (scumpe) și o cantitate mare de carbohidrați (ieftini), de obicei cartofi, paste și pâine. Care era motivul acestei reacții? Și de ce este atât de obișnuită oboseala de după masă? Am hotărât să căutăm răspunsurile studiind efectele medicale ale hranei obișnuite.

Cea mai populară mâncare a suedezilor este formată din chifteluțe, piure de cartofi și gem de merișor. Am folosit acest meniu ca standard de referință pentru studiile alimentare de la Igelosa. Figura 10.1 arată reacția glucidelor și insulinei la un bărbat sănătos (27 de ani, 179 cm înălțime și 65 kg greutate) după ingerarea meniului de referință. După cum se observă, glucidele cresc imediat cauzând o eliberare substanțială de insulină, ceea ce are ca efect scăderea din nou a glucidelor. Când glucidele sunt la un nivel scăzut, persoana se simte foarte obosită (la nivelul 7 pe o scară de la 1 la 10). Nivelurile scăzute ale zahărului din sânge provoacă pofta de dulce. În acel moment, nu poftim carne, pește sau legume, ci carbohidrați rapizi, cum sunt dulciurile, biscuiții și băuturile răcoritoare care vor cauza eliberarea unei cantități și mai mari de insulină. Dacă nivelul insulinei din sânge nu scade la nivel normal, nici măcar după o noapte de somn, atunci se dezvoltă un sindrom metabolic, precursor al diabetului de tip 2 (care reprezintă 90% din cazurile de diabet). Sindromul metabolic presupune niveluri crescute de insulină, tensiune arterială, obezitate, colesterol dăunător și este un risc serios de îmbolnăvire.

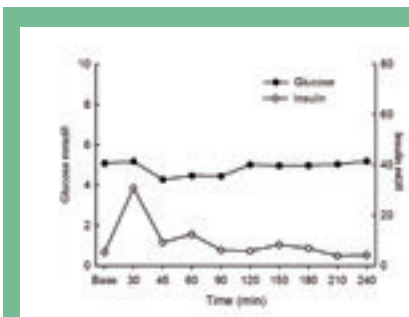
Atunci când aceeași persoană consumă un meniu echilibrat conform principiilor Okinawa, răspunsul fiziologic va fi complet diferit. Așa cum se observă în figura 10.2, nivelurile glucidelor și insulinei cresc, de această dată doar moderat, iar persoana testată nu a raportat nicio stare semnificativă de foame sau oboseală pe parcursul perioadei de patru ore cât a durat proba.

Fig 10.1



Meniul standard de referință constă din 127 g chifteluțe suedeze, 182 g piure de cartofi (39 g pudră de cartofi în 175 g de apă), morcov proaspăt ras și 35 g gem de merișor. Conține: 21 g proteine, 50 g carbohidrați, 22 g grăsimi, 2 g fibre, în total 482 kcal.

Fig 10.2



Acest meniu constă în 100 g somon la cuptor, 100 ml orez integral și nedecorticat, 150 g ratatouille și 35 g salsa (roșii și capere). Conține: 24 g proteine, 38 g carbohidrați, 14 g grăsimi, 5 g fibre, în total 372 kcal

Excesul de greutate ȘI obezitatea

CAPITOLUL 11

Excesul de greutate și obezitatea

Conform unui raport din 2008 al OMS, circa 1,5 miliarde de persoane peste douăzeci de ani sunt supraponderale ($BMI \geq 25$)*. Dintre acestea, cam 200 milioane de bărbați și 300 de milioane de femei sunt obezi ($BMI \geq 30$). Excesul de greutate și obezitatea constituie a cincea cauză a mortalității pe plan mondial. Problema a atins proporții epidemice în aproape toate regiunile lumii și afectează atât adulții cât și copiii.

Există multe teorii despre cauzele supraponderalității. Excesul de calorii și lipsa mișcării sunt cauzele fiziologice evidente. Dar mai există și alte explicații cauzale, mai ascunse? O astfel de ipoteză sugerează faptul că excesul de greutate este cauzat de tulburări de alimentație care, la rândul lor sunt simptome ale instabilității emoționale. Un alt studiu, care încerca să stabilească de ce se duc occidentalii la doctor, a identificat următoarele trei motive principale: oboseală cronică, stres și exces de greutate. Toate studiile importante referitoare la supraponderalitate și obezitate indică faptul că este foarte dificil să slăbești definitiv. Adesea, consilierea dietetică și exercițiile fizice nu sunt suficiente. Din fericire, există exemple de oameni care au reușit să slăbească semnificativ și permanent prin schimbarea stilului de viață. Ei inspiră și dau speranțe pentru dezvoltarea în viitor a unor strategii și tratamente mai bune. Bucătarul-șef american Matthew Pohl este un asemenea exemplu excelent.

*Indicele de masă corporală (Body mass index - BMI) este un indice simplu al raportului între greutate și înălțime folosit în mod curent pentru clasificarea supraponderalității și obezității la adulți. Se definește ca fiind greutatea unei persoane în kilograme, împărțită la pătratul înălțimii sale în metri. (kg/m^2).



REVOLUȚIA fiziologică

CAPITOLUL 12

Revoluția fiziologică

Am în SUA o bună prietenă, coordonatorul de transplant Mary Pohl. Am stabilit, de comun acord, că ar fi benefic pentru fiul ei, Matthew, sau Matt, să vină la Igelosa și să facă parte o vreme din comunitatea de aici. Când a sosit la noi prima oară, Matt avea 27 de ani și cântărea peste 150 kg. Iată întreaga poveste, spusă chiar de el.



Matthew împreună cu părinții, Jim și Mary Pohl, în SUA 2005.

Mă numesc Matthew Stewart Pohl. Am crescut într-o familie tipic americană din suburbii. Deși ambii părinți lucrau, tata era funcționar, iar mama asistentă medicală, ei au avut mereu grijă ca cei doi frați mai mari ai mei și cu mine să primim toată atenția și îngrijirea de care aveam nevoie. Copil fiind, nu eram foarte gras, ci doar „mai solid”. În schimb, frații mei au fost întotdeauna slabi și atletici. Pe parcurs, în timp ce eu continuam să mă îngrăș, ei și-au păstrat greutatea, devenind mai târziu piloți în cadrul armatei americane.

Nu mi-a trebuit mult până să-mi dau seama că eram mai gras decât alți copii. Mama, care se confruntase cu aceeași problemă în copilăria ei, nu voia ca eu să trec prin aceleași experiențe neplăcute și, la vârsta de opt ani, m-a înscris într-un program numit „Supraveghetorii greutății” (Weight Watchers). Acolo nu mai primiseră copii, de aceea nu știau exact cum să se ocupe de mine și, fiindcă nu mă simțeam în largul meu acolo, experiența a luat sfârșit repede. În primul an de liceu cântăream 105 kg, iar patru ani mai târziu, la absolvire, aveam 25 kg. în plus.

În liceu jucam fotbal american și făceam deseori exerciții fizice. În momentul în care am intrat la facultate, n-am mai făcut mișcare, dar nici nu mi-am schimbat obiceiurile alimentare și totul s-a agravat. Berea și pizza au devenit principalele mele surse de hrană, iar la sfârșitul facultății, în 2002, aveam aproape 140 kg.

După facultate am început să lucrez ca bucătar. Dimineața săream peste micul dejun sau, cel mult, beam câteva pahare de juice. La serviciu nu-mi făceam timp să stau jos și să mănânc un prânz normal, ci gustam tot timpul câte ceva și beam o mulțime de răcoritoare. Când terminam serviciul seara târziu, eram flămând și mâncam mult după miezul nopții. Regimul de acasă nu era prea diferit de cel de la muncă. După zile întregi petrecute în bucătărie, rareori mai aveam chef să gătesc pentru mine. De obicei, preferam mesele ce se puteau prepara în câteva minute, sau mâncam mâncare gata pregătită sau fast food. Poate părea ciudat, însă nu mi se părea că ceea ce mănânc are legătură cu ce se petrece cu corpul meu. Îmi petreceam timpul liber pe canapea, la televizor, în loc să fac exerciții fizice sau să ies cu prietenii. De fapt, renunșasem la responsabilitatea pentru greutatea și sănătatea mea.

De asemenea, nu prea puteam să dorm noaptea. Îmi trebuia mult timp să adorm și mă uitam la televizor sau ascultam radioul până așipeam. Noaptea, mă trezeam adesea cu o stare de disconfort mai ales din cauza cărceilor la picioare sau a sforăitului puternic.

Cum era de așteptat, relațiile mele cu cei din jur aveau de suferit. Aveam prieteni puțini și, pentru că respectul de sine era scăzut, nici nu făceam efortul de a cunoaște alți oameni. Când intram într-o încăpere, îmi dădeam imediat seama de greutatea mea și de faptul că eram cel mai gras de-acolo. Credeam că greutatea era motivul pentru care oamenii nu mă plăceau. Acum îmi dau seama că, de fapt, motivul era că eu însumi nu mă plăceam.

Am venit pentru prima dată la Igelosa în februarie 2007. Mama trebuia să participe acolo la un curs de transplat de plămân și m-a întrebat dacă vreau să merg cu ea. Am văzut în această călătorie o ocazie de a vizita Suedia. Consultul medical pe care îl programase mama pentru mine era printre ultimele pe lista mea de priorități. Cea mai mare teamă a mea era că doctorii îmi vor spune ceva ce deja știam, în ce stare proastă eram. În primele zile mi s-au făcut analize de sânge, măsurători. Toate erau ridicate, cum era de așteptat, inclusiv insulina, CRP și colesterolul. Dar lucrul cel mai descurajant a fost când m-am urcat pe cântar: acesta suporta maximum 150 kg, și nu putea arăta toată greutatea mea. A fost ca o palmă pentru mine, dar care mi-a dat, în cele din urmă, motivația necesară pentru a începe să fac schimbări.

Înainte de a mă întoarce acasă, m-am întâlnit cu Stig Steen pentru a discuta ce schimbări ar trebui să fac. El mi-a spus să mănânc cât de multe vegetale pot, un kilogram pe zi dacă e posibil, și de preferat crude. De asemenea, trebuia să încerc să mă plimb cel puțin 30 de minute zilnic. Mi-a dat niște broșuri cu sugestii și m-a trimis acasă cu mostre de shake Natural Balance, pe care trebuia să-l iau între mese, dacă simțeam că mi-e foame.

De asemenea, Stig m-a invitat din nou la Igelosa în calitate de pacient în programul de cercetare pe termen lung. M-am hotărât imediat și, odată ajuns acasă, l-am anunțat pe șeful meu că nu mă mai întorc la serviciu. Eram gata de o schimbare.

Când am revenit la Igelosa ca pacient, mi s-a spus să-mi concentrez tot timpul și energia pe schimbările pe care doream să le fac. Trebuia să citesc Programul

Okinawa, să-mi gătesc propriile mese, să fac mișcare, dar și să mă relaxez și să îndepărtiez stresul acumulat în viața mea. Am fost instruit să țin un jurnal al alimentației și să notez tot ce mănânc. Acest lucru avea să ajute doctorii să analizeze conținutul caloric și nutritiv al regimului meu zilnic.

Noua mea viață de la Igelosa se desfășura după următorul program zilnic:

6 AM	Deșteptarea
7 AM	Micul dejun
8 AM	Mers pe jos cu pedometru
10 AM	Gustare 1: Shake Natural Balance și un fruct
Amiază	Masa de prânz
2 PM	Mers pe jos cu pedometru
4 PM	Gustare 2: Shake Natural Balance și un fruct
7 PM	Cina
9 PM	Gustare 3: Shake Natural Balance sau 100 g legume crude
11 PM	Culcarea

Alimentația: Chiar dacă ingredientele erau diferite de la o zi la alta, compunerea meselor era aproape aceeași. Începeam mereu cu o salată verde cu legume de diferite culori, aseasonată simplu cu puțină zeamă de lămâie. Felul principal era format din 100 ml de cereale integrale fierte (1/2 ceașcă), 100 g dintr-un ingredient bogat în proteine (mai ales pește, dar și carne slabă și ou) și o porție mare de legume. La micul dejun am adăugat patru capsule cu ulei de pește (Pachetul Wellness). Consumul de alcool trebuia menținut la nivel minim. O dată pe săptămână îmi permiteam să beau un pahar de vin roșu la prânz. De fiecare dată când mi se făcea foame, trebuia să beau un shake Natural Balance, fără să fie vreo limită în acest sens. Și, foarte important: mi s-a spus să nu renunț la nicio masă.

Exercițiile fizice: Mi s-a recomandat să adaug exerciții fizice ușoare în programul meu zilnic. Mi-au dat să port un pedometru și mi-au stabilit ținte de atins în funcție de numărul de pași pe care îi făceam în fiecare zi. La început, mi-au spus să merg să mă plimb puțin pe afară în fiecare zi. Când acest lucru a devenit ușor, ținta a fost mărită la 10.000 de pași zilnic. Când și aceasta a devenit rutină, ținta a fost mutată la 12.000 de pași, iar apoi la 15.000 de pași în fiecare zi. După șase săptămâni, am început să folosesc bețele de mers pe jos,



Plimbările zilnice au devenit o parte naturală a vieții lui Matt la Igelosa.

ceea ce a fost o mare îmbunătățire. Când sosisem la Igelosa, cu mare greutate și gâfâind puteam urca cele două etaje până la camera mea. Acum mergeam pe afară cu bețele, ceea ce era un real progres.

Somnul: Modificarea alimentației și mișcarea au avut un efect pozitiv asupra somnului meu. Când am venit, adormeam greu și mă trezeam des în timpul nopții. În prima lună încă mai aveam nevoie de televizor ca să pot adormi și mereu mă trezeam peste noapte. Cu timpul, am început să adorm fără ajutorul televizorului, iar somnul era mai odihnitor. Nu mai sforăiam, iar dimineața mă trezeam odihnit înainte de a suna ceasul deșteptător.

Relațiile: Oamenii de la Igelosa constituie o mare parte din viața mea pentru că ei au fost terenul de susținere din jurul meu. Ziua, discutam cu personalul și oaspeții, atunci când timpul ne permitea, iar seara găteam și mâncam cu personalul care locuia la centru.



La Igelosa, Matt a trăit alături de studenți bursieri și cercetători invitați din diferite părți ale lumii.

Provocări: Au fost o mulțime de provocări pe parcurs. Normal că îmi era dor de prietenii și familia mea de acasă. Totuși, cea mai mare provocare a fost să respect programul atunci când nu vedeam rezultate în pierderea în greutate. În prima lună, am slăbit doar câteva kilograme. Mi-era greu să mă împac cu asta, pentru că mă așteptasem la rezultate mai bune. Uneori mă întrebam dacă nu cumva făcusem ceva greșit, dar mi s-a spus să îmi mențin programul. Răbdarea a dat roade: după două luni slăbisem 15 kg.

Factori motivaționali: În ultimii patru ani, realizările nu s-au măsurat doar prin scăderea greutății și rezultate bune la analizele de sânge, ci și prin experiențe zilnice pozitive, cum ar fi hainele care îți vin mai bine sau plimbările tot mai lungi. Când am luat avionul să merg acasă în SUA de Crăciun, în 2007, toate eforturile mele și-au dovedit eficacitatea. Ani de zile fusesem rușinat să merg cu avionul pentru că eram atât de gras încât nu mă cuprindea centura de siguranță, iar să cer o prelungire de centură era un lucru atât de umilitor, care mă făcea să mă simt diferit față de ceilalți din jur. Dar, la acest zbor, centura standard mi s-a închis perfect!

În septembrie 2008 am revenit la Igelosa, ca pacient și ca angajat. În afară de munca la bucătărie, mi s-a spus să mă concentrez pe schimbarea stilului de viață, mai ales în ceea ce privește obiceiurile alimentare și mișcarea. Pe lângă plimbări, am început să alerg câte puțin, apoi să fac și exerciții cu greutate. La sfârșitul celui de-al doilea an ajunsesem la 96 kg. După ce am locuit un an la centru, m-am mutat într-un apartament din orașul Lund.

În 2010, când doctorii m-au declarat sănătos, aveam 85 kg. Iată cele mai importante lecții pe care le-am învățat: să ai răbdare, să te bazezi pe sprijinul altora, să-ți stabilești ținte rezonabile, să faci zilnic exerciții fizice, să nu sari peste mese, să mănânci înainte de a te face foame și să dormi bine noaptea. Acestea sunt motivele pentru care azi mă simt mai bine și mai fericit decât îmi amintesc să mă fi simțit vreodată.

“Astăzi mă simt mai bine și mai fericit decât îmi amintesc să mă fi simțit vreodată”



Matt prepară un shake Natural Balance pe care îl bea între mese, ori de câte ori simte că îi este foame.

Date medicale pe parcursul a trei ani:

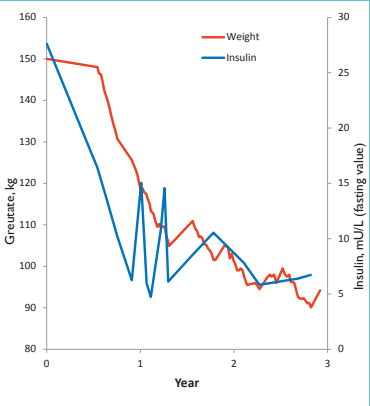
Când Matt a venit pentru prima dată la Igelosa, avea valori foarte mari ale insulinei în sânge. Acest lucru îl oprea să slăbească, deoarece o concentrație mărită a insulinei în sânge închide celulele grase, care rețin astfel grăsimea în interior, ceea ce face slăbirea foarte grea, chiar dacă faci mișcare sau ții regim hipocaloric.

Datorită faptului că Matt a respectat strict programul, insulina din sânge a început treptat să scadă, iar el a început să slăbească. Acest lucru se vede în figura 12.1 care arată valorile greutateii și insulinei lui Matt pe parcursul celor trei ani. Valoarea normală pentru insulină este sub 8 unități și, așa cum se poate vedea în diagramă, acum Matt are un nivel normal al insulinei.

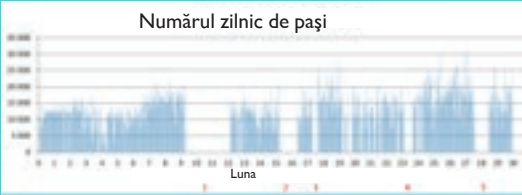
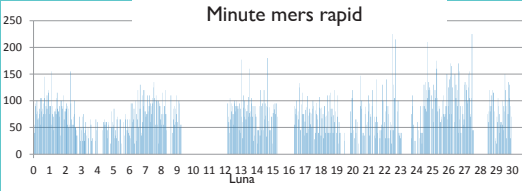
Care este secretul schimbării remarcabile pe care a realizat-o Matt? Mai întâi și mai întâi, a hotărât să renunțe la viața stresantă pe care o ducea până atunci; a avut încredere în sfaturile primite cu privire la alimentație și mișcare; comunitatea din care făcea parte îl iubea și îl admira foarte mult pentru hotărârea sa de neclintit de a-și schimba viața; și, își începea fiecare nouă zi după o noapte de somn odihnitor.

Exemplul lui Matt demonstrează că modificările radicale în parametrii fiziologici sunt posibile prin schimbarea stilului de viață. Aceasta este o veste bună într-o lume în care îngrășarea și "diabetul stilului de viață" capătă proporții epidemice, nu numai în lumea occidentală, dar și în țările emergente și în curs de dezvoltare. Alte vești bune: noua dietă a lui Matt este mai ieftină decât o alimentație obișnuită – cu până la 70% mai ieftină, potrivit bucătarilor noștri – deoarece majoritatea ingredientelor naturale provin direct de pe câmpuri sau din mare.

Fig 12.1



Valoarea normală pentru insulină (pe nemâncate) este 3-8.



1. Acasă în SUA 2. Crăciunul în SUA 3. Vacanțe în Paris 4. Acasă în SUA 5. Crăciunul în SUA

Fig 12.2

Din perspectivă medicală, privind rezultatele de laborator (Figura 12.2), se pot face următoarele comentarii:

1. Proteina C-reactivă (CRP) s-a normalizat de la 6,97 la 0,60, ceea ce indică depășirea unui proces inflamator cronic.
2. Lipidele din sânge s-au normalizat.
3. Metabolismul carbohidraților; arătat de glucoza din sânge, HbA1c și insulina s-au normalizat.
4. Enzimele ficatului s-au normalizat.
5. Valoarea testosteronului s-au normalizat.

ANALIZE CLINICE

	2007-03-01	2008-02-27	2009-03-27	2010-03-05
Lună	0	12,1	25,2	36,7
CRP	6,97	2,56	0,57	0,60
Glucose	5,46	4,69	4,31	3,51
HbA1c	4,62	3,89	3,90	3,70
Insulin	27,6	15,0	7,8	2,6
Cholesterol	5,69	4,06	3,68	4,20
Triglyceride	1,60	0,79	0,70	0,70
HDL cholesterol	0,88	0,79	0,88	1,13
LDL cholesterol	4,27	2,84	2,57	2,55
LDL/HDL quotient	4,85	3,59	2,92	2,26
P-Apo A1	1,17	1,00	1,05	1,24
P-Apo B	1,20	0,77	0,70	0,83
Apo B/Apo A quotient	1,03	0,77	0,67	0,67
Lipoprotein(a)	64,4	109,9	93,6	64,5
Cobalamin (vitamin B12)	387	333	189	230
Folic acid	13,5	16,8	28,7	31,8
Creatine kinase	4,57	2,10	2,03	1,73
Lactate dehydrogenase	4,02	2,45	2,63	2,66
Bilirubin,tot	10,0	8,7	7,8	7,7
Bilirubin, direct	2,55	2,23	2,41	2,36
Alcaline phosphatase	1,63	1,47	1,20	0,97
Glutamyltransferase	1,71	0,40	0,34	0,36
Aspartate aminotransferase	0,55	0,31	0,38	0,32
Alanine aminotransferase	0,98	0,55	0,63	0,41
Albumin	44,3	51,5	46,1	42,5
Pancreatic amylase	0,32	0,35	0,46	0,54
Creatinine	61,9	62,5	69,7	66,5
Urea	3,53	4,71	4,29	4,71
Uric acid	548	434	384	434
Thyroid-stimulating hormone	2,30	1,86	1,68	1,52
Thyroxine	17,7	16,4	17,6	17,8
Triiodothyronine	6,96	4,53	4,60	5,06
Cortisol	574	433	657	642
Testosterone	11,4	19,1	22,0	26,0
Dehydroepiandrosterone	8,49	8,09	7,45	9,56
Prostate-specific antigen (PSA)	0,260	0,283	0,318	0,387
PSA, free	0,080	0,122	0,147	0,210
PSA, quotient	31,8	43,1	46,2	54,5
Hemoglobin	161	145	147	146
Thrombocytes	224	184	178	236
Leukocytes	8,2	6,3	5,5	7,5

O privire în BUCĂTĂRIA de la Igelosa

CAPITOLUL 13

O privire în bucătăria de la Igelosa

Să lucrezi în bucătăria de la Igelosa nu prea seamănă cu activitatea dintr-un restaurant obișnuit. Aici trebuie să ne bazăm mai mult pe literatura științifică, decât pe cartea de bucate. Ne întâlnim mai des cu medici și doctori în medicină, decât cu furnizorii locali de alimente. Felurile de mâncare ajung adesea la clinica medicală pentru teste suplimentare și analize după hrănire. Exactitatea medicală face imposibilă orice înșelătorie cu privire la ingredientele folosite. În acest capitol veți învăța cum să preparați unele dintre cele mai sănătoase feluri de mâncare care se servesc în fiecare zi la Igelosa. Devenind membru susținător al Comunității Igelosa Life Science veți găsi și mai multe rețete pe pagina noastră:

www.igelosa.com

Matthew Pohl, chef



Variante de mic dejun

Mic dejun 1

- 1 felie (20 g) pâine
- 1 felie (25 g) somon afumat
- 150 g legume crude
- 1 dl iaurt fără zahăr
- 25 g fructe de pădure



Mic dejun 2

- 1 felie (20 g) pâine
- 1 felie (10 g) curcan
- 1 felie (10 g) brânză degresată
- 150 g legume crude
- 1 dl iaurt fără zahăr
- 25 g fructe de pădure
- ½ ou fiert



Mic dejun 3

- 150 g legume crude
- 1 dl ovăz fiert
- 25 g fructe de pădure
- 1 ou fiert



Variente de prânz & cină

Somon la cuptor cu sos de roșii și capere

Prânz/Cină

4 porții

1 roșie, tocată
1/2 dl praz, tocat și spălat
2 linguri capere
1 linguriță suc de lămâie
1 cățel de usturoi, tocat
2 linguri pătrunjel, tocat
1/linguriță sare
1/2 linguriță piper
4 fileuri de somon, 100 g
fiecare

1. Încălziți cuptorul la 200 grade Celsius.
2. Între timp, amestecați primele 8 ingrediente și dați-le la frigider pentru a se combina aromele în timp ce se coace peștele.
3. Puneți fileurile de somon pe o tavă și lăsați-le să se coacă timp de 8-10 minute, până se rumenesc ușor.
4. Scoateți somonul pe un platou, așezați deasupra sosul rece de roșii și capere și serviți alături de cereale și legume fierte.





Fasole albă și supă de legume

Prânz/Cină

1. Într-o oală încălziți uleiul, adăugați ceapa, morcovul, țelina, ardeiul și usturoiul și lăsați să se înmoaie timp de 10 minute.
2. Adăugați apa, sarea, piperul și fasolea și fierbeți la foc mic timp de 20 de minute.
3. Adăugați verdeța proaspătă și oțetul și serviți.

4 porții

2 lingurițe ulei de rapiță
2 cepe galbene mijlocii, tocate
2 morcovi mijlocii, curățați și tocați
3 tulpini de țelină, tocate
1 ardei gras roșu, tocat
2 căței de usturoi, tocați
1 litru de apă
2 cutii de fasole boabe albă, scursă și clătită
1 linguriță sare
1/2 linguriță piper negru
1 lingură cimbru proaspăt, tocat
2 linguri pătrunjel, tocat
1 lingură oțet din vin roșu

Budincă de varză

Prânz/Cină

4 porții

1 kg varză albă, tocată fin
1 linguriță miere
1 dl apă
1/2 linguriță sare
300 g piept de pui tocat
1/2 ceapă galbenă, tăiată în bucățele de 1 cm
1 1/2 dl grâu spelta fiert
1 linguriță sare
1/2 linguriță piper negru
2 lingurițe ulei de rapiță, separat
1 ou
1 dl apă

1. Într-o tigaie mare înfierbântați o linguriță de ulei, adăugați varza și lăsați să se înmoaie bine, timp de 10 minute.
2. Adăugați mierea, apa și jumătate de linguriță de sare și lăsați să fiarbă până se înmoaie și se rumenește.
3. Într-o tigaie mică încingeți uleiul rămas și prăjiți puțin ceapa până devine aurie, circa 6-8 minute. Combinați ceapa cu carnea de pui, grâul fiert, sarea, piperul negru, oul și apa și amestecați bine.
4. Aranjați jumătate din cantitatea de varză pe fundul unei tăvi, apoi întindeți amestecul de carne, după care acoperiți cu restul de varză caldă.
5. Coaceți în cuptorul încălzit la 175 de grade Celsius timp de 45 minute, sau până este coaptă umplutura.



Varianțe de gustări



Gustarea 1

- 1 măr mijlociu
- 25 g nuci



Gustare 2

- 100 g brânză de vaci degresată
- 25 g fructe de pădure



Gustare 3

- 150 g legume crude



Prăjitura reginei

Această prăjitură din iaurt cu aromă de lămâie și vanilie a fost preparată când Majestatea Sa, regina Silvia a Suediei, a vizitat Igelosa. În acea zi, printr-o coincidență, venise la Igelosa și un grup de doctori vizitatori de la Oslo și Paris, iar imediat ce regina a plecat, toți au cerut același desert ca și ea, numindu-l prăjitura reginei.

Și, din când în când, un desert sănătos...

1. Într-un vas de mixer electric bateți bine ouăle până devin ușoare și își triplează volumul.
2. Adăugați pudra de shake Natural Balance, iaurtul, sucul de lămâie și coaja rasă și amestecați bine.
3. Turnați compoziția într-o formă rotundă de pandișpan și coaceți în cuptorul încins la 180 grade Celsius timp de 50-60 minute, sau până cuțitul iese curat din cocă.

10-12 porții

4 ouă

1 dl pudră de shake de vanilie Natural Balance
4 dl iaurt natural (10% grăsime)

2 linguri suc de lămâie, de la 1 lămâie, plus coaja

DESPRE DRAGOSTE și viață

CAPITOLUL 14

Niște studenți care asistau la prima lor prelegere la facultatea de medicină au fost întâmpinați de un bătrân profesor. El a început prin a le adresa o întrebare: „Poate cineva să-mi spună când se transformă noaptea în zi?”

Sala rămase tăcută pentru mult timp, până când un student îndrăzni: “Când stau la punctul meu de observație din pădure și pot desluși de la 100 de metri diferența dintre un câine și o vulpe, atunci se luminează de ziua.”

Profesorul nu scoase o vorbă așteptând și alte răspunsuri. După scurt timp, o studentă ridică mâna: “Domnule profesor, când pot distinge de la 100 de metri diferența dintre un crin și un trandafir, atunci e dimineață.”

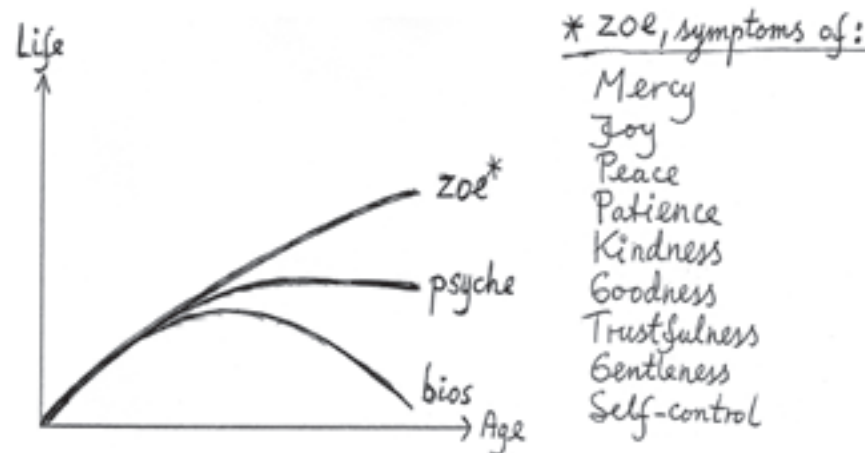
Bătrânul tăcea în continuare. Studenții se arătau nerăbdători, iar unul a strigat: „Atunci, spuneți-ne dumneavoastră!”

În cele din urmă, profesorul începu să vorbească, iar studenții ascultau acum în deplină tăcere: „Când poți să privești fețele celor cu care te întâlnești și să vezi în ele o soră sau un frate, atunci noaptea s-a transformat în zi în viețile voastre.”

(Povestite din memorie, după scrierile lui Martin Buber)

În limba greacă există trei cuvinte pentru viață: bios, psyche și zoe. Viața biologică (bios) se dezvoltă în copilărie, atinge apogeul în viața adultă, înainte de a începe declinul. Putem compensa acest declin inexorabil luând decizii înțelepte cu privire la sănătatea noastră. Aceste priorități vor afecta și viața noastră psihică (psyche) și o vor menține în stare bună. Longevitatea scriitorilor, artiștilor, oamenilor de știință de succes, a politicienilor sau antreprenorilor și a multor alora stă mărturie în acest sens. Atât viața biologică, cât și cea psihologică pot fi măsurate empiric la fiecare persoană prin diferite metode.

Al treilea tip de viață, zoe, nu poate fi măsurat. Totuși, această viață nu este mai puțin reală și poate fi percepută prin „simptomele” sale: mila, bucuria, pacea, răbdarea, bunătatea, încrederea, blândețea și înfrânarea poftelor. Ea apare oriunde și oricând oamenii se iubesc necondiționat unii pe alții. Mai mult, dragostea necondiționată poate transcende viața. Rudenia, culoarea pielii și statutul social



nu sunt importante. După viață tânjesc pacienții grav bolnavi mai mult ca după orice altceva. Faptul îmbucurător este că viața nu depinde de bani: ea poate fi dată oricui, întotdeauna în dar.

Fiecare dintre noi se naște cu un set unic de gene: un potențial de talente, gata să fie transpuse în viață. Numai tu însuți îți poți dezvolta propriile talente speciale. Ai la dispoziție numai momentul prezent. Ieri nu mai există, iar viitorul n-a sosit încă. Planificarea bună și alegerile înțelepte pentru viitorul imediat și cel pe termen lung, bazate pe experiența din trecut, sunt de cea mai mare importanță pentru desfășurarea vieții tale. Un singur scop ne este comun tuturor: cel mai mare din lume: Dragostea.

Niciun om nu poate trăi fără dragoste. Regula de aur ne învață să tratăm fiecare persoană pe care o întâlnim așa cum ne-ar plăcea și nouă să fim tratați. Lasă regula de aur să acționeze în prezent și fericirea îți va caracteriza viața, indiferent de talentele pe care le ai.

Bibliografie:

Colin Campbell, Thomas Campbell II, *The China Study*, Benbella Books, Dallas, 2006

Kenneth H. Cooper, MD, *Dr. Kenneth H. Cooper's Antioxidant Revolution*, Thomas Nelson Publishers, Nashville, 1994

Fontana L. *The scientific basis of caloric restriction leading to longer life*, Curr Opin Gastroenterol, 2009 Mar; 25(2):144-50

William F Ganong, *Review of Medical Physiology*, Twenty-first edition, Lange Medical Books/McGraw-Hill, New York, 2003

Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning*, Washington Square Press, Simon and Schuster Inc, New York, 1997

Jane Higdon, *An evidence-based approach to vitamins and minerals*, Health benefits and intake recommendations, Thieme, New York, 2003

Jennie Brand-Miller, Thomas M S Wolever, Stephen Colagiuri, Kaye Foster-Powell, Johanna Burani, *The Glucose Revolution*, The authoritative guide to the glycemic index, The groundbreaking medical discovery, Marlowe & Company, New York, 1999

Dean Ornish, *Love & Survival*, HarperCollins Publishers, Inc. New York, 1998

Linus Pauling, *How to Live Longer and Feel Better*, First published in 1986 by W H Freeman and Company, Oregon State University Press, Corvallis OR, 2006

Norman Vincent Peale, *Six Attitudes for Winners*, Tyndale House Publishers Inc. Illinois, 1989

Anthony Robbins, *Notes from a Friend*, A quick and simple guide for taking charge of your life, Simon and Schuster Inc, Sydney, 1997

Gary Small, MD, *The Longevity Bible*, 8 essential strategies for keeping your mind sharp and your body young, Hyperion, New York, 2006

Robert Spitzer, PhD, *Healing the Culture*, A Commonsense Philosophy of Happiness, Freedom and the Life Issues, Ignatius Press, San Fransisco, 2000

Bradley J Willcox, D Craig Willcox, Makoto Suzuki, Based on the Landmark 25-year study, *The Okinawa Program*, How the world's longest-lived people achieve everlasting health – and how you can too, Three Rivers Press, New York, 2001

Walter C Willet, *Eat, Drink, and Be Healthy*, The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating, A Harvard medical school book co-developed with the Harvard School of Public Health, Free Press, Simon & Schuster, Inc. New York, 2001

