

Επανάστατικό! Θα αλλάξει τον τρόπο που προσεγγίζουμε τη γήρανση. JAY SHETTY

**ΜΥΣΤΙΚΑ
ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ
ΜΑΚΡΟΖΩΙΑΣ**

Διαφωτιστικό και πρωτοποριακό
βιβλίο. Θα εμπλουτίσει τη ζωή
πολλών ανθρώπων.
GABOR MATÉ, MD

**ΝΕΟΙ
ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ**

Mark Hyman, MD



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: Νέοι για πάντα: Μυστικά υγείας και μακροζωίας

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: Young Forever. The secrets to living your longest, healthiest life

Από τις Εκδόσεις Little, Brown Spark, Νέα Υόρκη 2023

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Mark Hyman, MD

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Χρήστος Μπαρουξής

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Δημήτρης Λυμπερόπουλος

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Kirin Diemont, Lauren Harms

ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Βίκυ Αυδή

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Σπυριδούλα Βονίτση

© Hyman Enterprises, LLC, 2023

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company, New York, New York, USA. All rights reserved.

© Φωτογραφίας εξωφύλλου: Masha Maltsava

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2024

Πρώτη έκδοση: Μάρτιος 2024

ISBN 978-618-01-5539-6

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε. | PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Από το 1979 | Publishers since 1979

Έδρα: Head Office:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση | 121, Tatoi Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Βιβλιοπωλείο: Bookstore:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα | 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Τηλ.: 2102804800 | Tel.: 2102804800

e-mail: info@psychogios.gr
psychogios.gr

Mark Hyman, MD

ΝΕΟΙ
ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ
ΜΥΣΤΙΚΑ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑΣ

Μετάφραση: Χρήστος Μπαρουξής



*Στους επιστήμονες, στους αλχημιστές, στους ονειροπόλους,
σε όσους καταρρίπτουν μύθους, οραματίζονται, αγαπούν
και έχουν την τόλμη να ξεπεράσουν τα όρια της φαντασίας
και να επανεφεύρουν έναν καλύτερο, πιο υγιή κόσμο για όλους.*

*Μη στέργεις ήσυχια να πας σε νύχτα ευλογημένη·
ας καίνε, ας παραληρούν όταν τελειώνει η μέρα
τα γηρατειά κι ας μαίνονται όταν το φως πεθαίνει.*

ΝΤΙΛΑΝ ΤΟΜΑΣ
(μτφρ.: ΔΙΟΝΥΣΗΣ ΚΑΨΑΛΛΗΣ)

*Όταν γεννήθηκες, εσύ έκλαψες και η πλάση αγαλλίασε.
Ζήσε· κι όταν πεθάνεις, εσύ θα αγαλλιώσεις
και η πλάση θα κλάψει που σε χάνει.*

ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΙΝΔΙΑΝΩΝ ΤΗΣ ΑΜΕΡΙΚΗΣ

*Δε φοβάμαι τον θάνατο, αλλά ούτε βιάζομαι να πεθάνω.
Έχω τόσα να κάνω πρώτα.*

ΣΤΙΒΕΝ ΧΟΚΙΝΓΚ



ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

Λεπτομερείς πληροφορίες για όλα τα παραθέματα του βιβλίου, για τις πηγές που αξιοποιήθηκαν, καθώς και για πολλά στοιχεία και αριθμούς, μπορεί να βρει ο αναγνώστης στο <https://apps.psichogios.gr/additional-content/27933>

Εισαγωγή

Εσείς θα θέλατε να ζήσετε μέχρι τα εκατόν είκοσι; Για τους περισσότερους, η ιδέα να ζήσουν πάνω από τα ογδόντα δεν ακούγεται ιδιαίτερα δελεαστική. Η ευθραυστότητα, η εξασθένηση, η απώλεια της ανεξαρτησίας και της κινητικής ικανότητας, ο πόνος και οι ασθένειες μοιάζουν ο κανόνας. Είναι όμως όλα αυτά αναπόφευκτα; Είναι άραγε δυνατόν να ζήσουμε μέχρι τα ενενήντα, τα εκατό ή ακόμα περισσότερο, με υγεία, ενέργεια και διαύγεια; Η απάντηση που φαίνεται να προκύπτει από τις έρευνες στους τομείς της μακροζωίας και της γήρανσης είναι ένα εκκωφαντικό «ναι!» Το *Νέοι για πάντα* εξετάζει τα επιστημονικά αυτά στοιχεία, αλλά το σημαντικότερο, προσφέρει έναν ξεκάθαρο οδικό χάρτη και έναν απλό, πρακτικό οδηγό για να εντάξετε αυτές τις ανακαλύψεις στην καθημερινότητά σας και να δημιουργήσετε ένα σχέδιο αυτοπρονοτίδας, που θα σας χαρίσει υγεία και μακροζωία.

Ωστόσο, προτού εξετάσουμε τις επαναστατικές επιστημονικές ανακαλύψεις που φαίνονται ικανές να επεκτείνουν τόσο τη διάρκεια ζωής (το πόσα χρόνια θα ζήσετε) όσο και τη διάρκεια υγείας (το πόσα χρόνια θα ζήσετε υγιείς), πρέπει να απαντήσετε σε ένα βασικό ερώτημα:

Τι λόγο έχετε να ζήσετε; Γιατί επιθυμείτε να ζήσετε μέχρι τα εκατό ή ακόμα και τα εκατόν πενήντα ή τα διακόσια, πράγμα που σήμερα δεν είναι πέρα από τις δυνατότητες της επιστήμης;

Περνάμε το μεγαλύτερο διάστημα της ζωής μας δημιουργώντας,

φτιάχνοντας, χτίζοντας. Οικογένεια, παιδιά, καριέρα, φίλους και διακοπές. Φανταστείτε όμως πώς θα ήταν να φτάνατε τα εξήντα και να είχατε περισσότερες δυνάμεις, καλύτερη φυσική κατάσταση, υγεία, περισσότερη σοφία και ενέργεια από ό,τι στα σαράντα σας. Φανταστείτε πώς θα ήταν να είχατε μπροστά σας άλλα εξήντα ή ογδόντα πλήρως λειτουργικά χρόνια όλο ζωντάνια και όρεξη για ζωή; Εγώ μόλις έκλεισα τα εξήντα τρία και είμαι πιο δυνατός, πιο υγιής και πολύ πιο σοφός από ό,τι φανταζόμουν ποτέ, εφαρμόζοντας την επιστήμη της υγιούς γήρανης στον εαυτό μου. Και τώρα, ατενίζοντας το μέλλον, είμαι σε θέση να αφοσιωθώ σε ό,τι είναι σημαντικό για μένα: στην οικογένεια και στους φίλους μου, στη διδασκαλία της Ιατρικής και στον στόχο μου που είναι να φέρω το μέλλον της Ιατρικής στο «σήμερα» και να θεραπεύσω τον κόσμο.

Για μένα, το «γιατί» είναι απλό. Αγάπη και προσφορά. Να προσφέρω απλόχερα αγάπη στους φίλους, στην οικογένεια και στον εαυτό μου και να αφοσιωθώ στο έργο και στον σκοπό μου, που είναι να κάνω τον κόσμο καλύτερο προτού πεθάνω. Να απολαύσω όσα στερήθηκα και παραμέλησα τα πολυάσχολα χρόνια της δημιουργίας, όταν έκανα οικογένεια και καριέρα. Να απολαύσω το δώρο της ζωής, τη μαγεία του να είσαι ζωντανός, τα θαύματα της Δημιουργίας και την ομορφιά και την τρυφερότητα των άλλων ανθρώπων. Να προσφέρω και να φέρω περισσότερη υγεία και αγάπη στον κόσμο. Να χορέψω κάτω από τα αστέρια, να κάνω τον γύρο του κόσμου με ποδήλατο, να ανέβω σε απομακρυσμένες βουνοκορυφές, να μάθω ξένες γλώσσες, να γελάσω, να παίξω και να κλάψω συντροφιά με όσους αγαπώ. Να μάθω, να αναπτυχθώ και να καλλιεργήσω την ψυχή μου. Αυτό είναι το δικό μου «γιατί». Και το δικό σας;

Οι Ιάπωνες, ο μακροβιότερος λαός στον κόσμο, έχουν την έννοια του *ikigai*, του «λόγου ύπαρξης». Με απλά λόγια, είναι όταν αυτό που σου αρέσει να κάνεις, αυτό στο οποίο έχεις κλίση, αυτό

που πληρώνεσαι να κάνεις και αυτό που έχει ανάγκη ο κόσμος συμπύπτουν. Οι έρευνες είναι ξεκάθαρες: Όσοι έχουν νόημα και σκοπό στη ζωή, ζουν περισσότερο, ανεξάρτητα από διαφορές στον τρόπο ζωής.

Ζούμε σε έναν κόσμο γεμάτο απαιτήσεις, προσδοκίες και δυσκολίες. Έτσι, συχνά, όταν φτάνουμε στα αποκαλούμενα «χρυσά χρόνια», η προσπάθεια αλλά και οι ασθένειες μας έχουν καταβάλει. Ένας στους έξι Αμερικανούς πάσχει από κάποια χρόνια πάθηση και, σύμφωνα με το Εθνικό Συμβούλιο Γήρανσης, περίπου το ογδόντα τοις εκατό των ηλικιωμένων πάσχει τουλάχιστον από μία χρόνια πάθηση, ενώ το εξήντα οχτώ τοις εκατό τουλάχιστον από δύο. Είναι φυσικό, λοιπόν, να είναι λίγοι εκείνοι που θέλουν να ζήσουν πάνω από τα εκατό. Η γήρανση φαίνεται να φέρνει αναπόφευκτα δυσλειτουργικότητα, ασθένεια και, τελικά, τον θάνατο. Η γήρανση είναι τρομαχτική.

Αν όμως ήταν δυνατόν να ζήσετε μέχρι τα εκατόν είκοσι έχοντας την ικανότητα να πάτε περίπατο με τα αγαπημένα σας πρόσωπα, να κολυπήσετε, να μαγειρέψετε και να φάτε ένα πεντανόστιμο γεύμα, να κάνετε έρωτα και μετά, όταν έρθει η ώρα σας, να φύγετε γαλήνια από αυτό τον κόσμο; Προσωπικά, έτσι θα ήθελα να πεθάνω και αυτό έχω σκοπό να κάνω. Και αν μοιάζει αδύνατον, είναι γιατί δεν έχουμε αρκετά ζωηρή φαντασία, γιατί αδυνατούμε να σκεφτούμε τη γήρανση και τις ασθένειες στο πλαίσιο της επιστήμης της σύγχρονης ανθρωποβιολογίας, που ανατρέπει εντελώς τις έννοιες της υγείας και της ασθένειας, όπως τις αντιλαμβανόμαστε μέχρι τώρα.

Με τη γήρανση, αυξάνεται δραματικά ο κίνδυνος εμφάνισης όλων των χρόνιων ασθενειών: καρδιακών παθήσεων, καρκίνου, διαβήτη, άνοιας, υπέρτασης, αυτοάνοσων νοσημάτων κ.ά. Αυτό που θεωρούμε «φυσιολογική» γήρανση, στην πραγματικότητα, είναι αφύσικη. Είναι το αποτέλεσμα χιλιάδων μεταβολών σε οργανικό επίπεδο, που, ωστόσο, είναι δυνατόν να αντιμετωπιστούν. Οι

περισσότεροι στον χώρο της υγείας δε θεωρούν τη γήρανση ασθένεια. Αλλά τι θα συνέβαινε, αν αρχίζαμε να την προσεγγίζουμε ως ασθένεια, και μάλιστα, ιάσιμη; Αν και οι γιατροί της Αμερικής δε φαίνεται να ενστερνίζονται τη συγκεκριμένη αντίληψη, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει αναγνωρίσει επίσημα τη γήρανση ως ασθένεια.

Με άλλα λόγια, είμαστε δέσμιοι ενός ιατρικού παραδείγματος που εστιάζεται σε καθοδικά (downstream) συμπτώματα και διαγνώσεις, και όχι στα αίτια και στους μηχανισμούς της γήρανσης. Παραδόξως, το Εθνικό Ινστιτούτο Γήρανσης λαμβάνει λιγότερο από δέκα τοις εκατό του προϋπολογισμού των Εθνικών Ινστιτούτων Υγείας των ΗΠΑ: περίπου 2.600.000.000 δολάρια. Και από αυτά μόνο τα 260.000.000 δολάρια καταλήγουν στην έρευνα της αντιγήρανσης, τα υπόλοιπα δαπανώνται στις ασθένειες που συνδέονται με τη γήρανση, όπως η άνοια, και όχι στη διερεύνηση των μηχανισμών ή των αιτίων της. Τώρα συγκρίνετε αυτό με τα προβλήματα που προσπαθούμε να λύσουμε. Στις ΗΠΑ, οι ετήσιες δαπάνες υγείας αγγίζουν τα 4.000.000.000.000 δολάρια, με την πλειονότητα αυτών να αναλογεί στις ασθένειες που σχετίζονται με τη γήρανση. Πόσο λογικό είναι λοιπόν να ξοδεύουμε μόλις το 0,00065 τοις εκατό του κόστους των τρισεκατομμυρίων που επιφέρουν αυτές οι ασθένειες στην έρευνα για τα πραγματικά αίτιά τους και να δαπανάμε το μεγαλύτερο μέρος των κονδυλίων έρευνας στην αντιμετώπιση των καθοδικών αποτελεσμάτων τους; Είναι σαν να σφουγγαρίζουμε το πάτωμα, ενώ ο νεροχύτης τρέχει ακόμα νερά, αντί να κλείσουμε πρώτα τη βρύση. Και αντί να ερευνήσουμε τα βαθύτερα αίτια και τους μηχανισμούς της γήρανσης, αναζητούμε φάρμακα που αναστέλλουν τις μη φυσιολογικές αυτές διεργασίες και καταπολεμούν τα συμπτώματα. Ακόμα κι αν καταφέραμε και θεραπεύαμε διά παντός τις καρδιοπάθειες και τον καρκίνο, θα προσθέταμε μόλις τρία χρόνια στη διάρκεια ζωής, αριθμό μικρό σε σύγκριση με τον διπλασιασμό της διάρκειας ζωής,

που έφεραν τον προηγούμενο αιώνα οι υπηρεσίες καθαριότητας και υγιεινής, τα αντιβιοτικά και τα εμβόλια. Από την άλλη, τα ποσά που θα εξοικονομήσουμε επεκτείνοντας τα υγιή χρόνια ζωής ακόμα και κατά μόλις 2,2 έτη θα είναι ιλιγγιώδη: 7.000.000.000.000 δολάρια στα επόμενα πενήντα χρόνια (ή και περισσότερα, σύμφωνα με ορισμένους ερευνητές). Φανταστείτε, λοιπόν, να είχαμε τη δυνατότητα να επεκτείνουμε τη διάρκεια υγείας είκοσι, σαράντα ή και εξήντα χρόνια. Ναι, μια κοινωνία γερασμένη και φιλόσθενη, που μαστίζεται από ασθένειες, κοστίζει πολύ. Αν όμως οι ηλικιωμένοι δεν ήταν άρρωστοι, αλλά γεροί, δυνατοί και ικανοί να προσφέρουν στις οικογένειες, στις κοινότητες και στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο;

Βρισκόμαστε εν μέσω μιας επιστημονικής επανάστασης που μεταβάλλει ριζικά την αντίληψή μας για την υγεία και την ασθένεια. Πρόκειται για μια αλλαγή παραδείγματος εφάμιλλη με εκείνην που εισήγαγε η ανακάλυψη ότι η Γη δεν είναι επίπεδη και ότι ο Ήλιος δεν περιστρέφεται γύρω της.

Η επανάσταση αυτή αποκαλείται Λειτουργική Ιατρική (γνωστή και ως Ιατρική Συστημάτων ή Δικτυακή Ιατρική), που αντιλαμβάνεται τον οργανισμό ως ένα οικοσύστημα, έναν ιστό από περίπλοκα αλληλοσυνδεδεμένα δίκτυα και συστήματα, τα οποία ρυθμίζουν τις βιολογικές λειτουργίες και στα οποία, όταν διαταραχθούν, προκαλούνται δυσλειτουργίες και ασθένειες. Και η νέα αυτή επιστήμη έχει φέρει τα πάνω κάτω στη διάγνωση και θεραπεία των ασθενειών.

Το πρόβλημα με την παρούσα προσέγγιση στην αντιμετώπιση των ασθενειών είναι η αντίληψη ότι όλες οι ασθένειες που σχετίζονται με τη γήρανση, από τις καρδιοπάθειες και τον καρκίνο μέχρι την άνοια και τον διαβήτη αλλά και πολλές άλλες, είναι διακριτές, και επομένως, πρέπει να βρούμε διαφορετικές θεραπείες για την καθεμία. Στην πραγματικότητα, όμως, συνήθως αποτελούν απλώς διαφορετικές εκδηλώσεις των ίδιων βιολογικών μεταβολών που επέρχονται με τη γήρανση, οι οποίες επηρεάζονται σε μεγάλο

βαθμό και, συνεπώς, μπορούν να ελεγχθούν μέσα από τα γονίδια, τον τρόπο ζωής και το περιβάλλον μας.

Η σύγχρονη Ιατρική αντιμετωπίζει κάθε μεμονωμένη πάθηση ως ανεξάρτητη από οτιδήποτε άλλο συμβαίνει στον οργανισμό. Είναι μία κάπως μυωπική προσέγγιση. Μάλιστα, υπάρχει και συγκεκριμένος όρος που δείχνει ότι θεωρούμε όλες αυτές τις ασθένειες ανεξάρτητες. Τις αποκαλούμε «συννοσηρότητες». Έτσι, κάποιος μπορεί να παρουσιάζει υπέρταση, υψηλή χοληστερίνη, πρόβλημα στην καρδιά, διαβήτη και καρκίνο, και να αντιμετωπίζουμε ως ανεξάρτητες όλες αυτές τις παθήσεις, όταν, στην πραγματικότητα, απλώς αποτελούν ελαφρώς διαφορετικές εκδηλώσεις της ίδιας βασικής οργανικής δυσλειτουργίας. Αντί να αναρωτηθούμε γιατί η γήρανση αποτελεί τον σημαντικότερο παράγοντα κινδύνου σε όλες αυτές τις ασθένειες, επισκιάζοντας το κάπνισμα, την παχυσαρκία και άλλους «σιωπηλούς δολοφόνους», προσπαθούμε να τις αντιμετωπίσουμε ξεχωριστά. Πρόκειται για μια εντελώς ανάποδη προσέγγιση.

Οι συναρπαστικές ανακαλύψεις που συντελούνται στην έρευνα της γήρανσης φαίνεται να οδηγούν σε μία ριζικά νέα προσέγγιση. Η επιστήμη έχει αρχίσει να αποκαλύπτει τα βασικά αίτια των ασθενειών και τους λόγους που η γήρανση συνοδεύεται κατά κανόνα από σημαντικές δυσλειτουργίες και φυσική κατάπτωση. Κατανοώντας τους λόγους, τα βασικά αίτια και τις μεταβολές που προξενούν στον οργανισμό μας, στο αλληλένδετο δίκτυο από μόρια, κύτταρα και ιστούς, θα μεταμορφώσουμε την κατάσταση της υγείας μας, θα αποκτήσουμε ευεξία και θα επεκτείνουμε όχι μόνο τη διάρκεια υγείας, αλλά και τη διάρκεια ζωής. Αντιμετωπίζοντας τους αποκαλούμενους «βασικούς παράγοντες της γήρανσης», μπορούμε να αποτρέψουμε, να αντιμετωπίσουμε ή και να αντιστρέψουμε τις περισσότερες από αυτές τις ασθένειες χωρίς να εστιαστούμε άμεσα σε αυτές. Στο *Νέοι για πάντα* θα φτάσουμε ακόμα πιο βαθιά και θα δούμε όχι μόνο πώς να αντιμετωπίσουμε τους

βασικούς παράγοντες της γήρανσης, αλλά και τα βαθύτερα αίτιά τους.

Το έργο της ζωής μου τα τελευταία τριάντα χρόνια ήταν ακριβώς η μελέτη και η εφαρμογή αυτού του νέου παραδείγματος της Λειτουργικής Ιατρικής σε δεκάδες χιλιάδες ασθενείς. Διερεύνησα τα δίκτυα του οργανισμού, μελέτησα τις βιολειτουργίες τους αναζητώντας στοιχεία για να φτάσω στη ρίζα των ασθενειών και ανακάλυψα τις πρωτογενείς αιτίες τους. Εξέτασα σε βάθος τη γενετική, το μικροβίωμα, την ανοσολειτουργία, τις ορμόνες, τα μιτοχόνδρια, τους μηχανισμούς αποτοξίνωσης, το μυοσκελετικό και γενικά τη δομή του οργανισμού: το δίκτυο από αλληλένδετα συστήματα, των οποίων οι αλληλεπιδράσεις και η λειτουργία εξηγούν σχεδόν όλες τις ασθένειες. Το μοντέλο της Λειτουργικής Ιατρικής με βοήθησε να αποκτήσω βαθιά γνώση του πολύπλοκου οικοσυστήματος του οργανισμού, ενώ έχει βοηθήσει και εκατομμύρια ανθρώπους σε ολόκληρο τον πλανήτη να βελτιώσουν την υγεία τους.

Και το ωραίο με τη συγκεκριμένη προσέγγιση είναι ότι δεν είναι ποτέ πολύ αργά για να ξεκινήσουμε. Ναι, είναι προτιμότερο να ξεκινήσει κανείς από τη γέννα ή και νωρίτερα, αλλά τα στοιχεία είναι ξεκάθαρα: Οι θετικές αλλαγές σε οποιαδήποτε ηλικία, ακόμα και στα εβδομήντα, τα ογδόντα ή τα ενενήντα, επηρεάζουν αποφασιστικά την υγεία και τη μακροζωία.

Προσωπικά, προπονούμαι για τους «Ολυμπιακούς των Υπεραιωνόβιων». Τι πάει να πει αυτό; Για τον καθένα έχει διαφορετική σημασία. Για μένα, σημαίνει να μπορώ να σηκωθώ το πρωί και να κάνω ό,τι λαχταράει η καρδιά και η ψυχή μου: να πάω για ορειβασία, να διαβάσω ένα βιβλίο, να κάνω ελικοσκι, σερφ, να παίξω τένις και να κάνω σεξ σε οποιαδήποτε ηλικία. Θέλω να συνεχίσω να κάνω ό,τι μου δίνει χαρά για την υπόλοιπη ζωή μου. Αυτό που δε θέλω είναι να αφήσω διάφορες κατά βάση αποτρέψιμες σωματικές δυσλειτουργίες να περιορίσουν την ικανότητά μου να ζήσω στο έπακρο,

με διανοητική διαύγεια και ενεργητικότητα. Πράγματι, στα εξήντα τρία μου, είμαι σε πολύ καλύτερη φυσική κατάσταση από ό,τι στα σαράντα μου. Μάλιστα, η βιολογική ηλικία μου είναι μόλις σαράντα τριών ετών. Όσα έμαθα τις τελευταίες αυτές δεκαετίες ανέτρεψαν τα πάντα και με βοήθησαν να γυρίσω πίσω τους δείκτες του βιολογικού ρολογιού, παρότι χρονολογικά συνέχισα να μεγαλώνω. Και το ίδιο θα ήθελα να καταφέρετε και εσείς.

Τα τελευταία τριάντα χρόνια αντιμετώπισα πολλά προβλήματα υγείας. Αλλά οι ασθένειες, ο πόνος και η δυσφορία με έμαθαν να αυτοθεραπεύομαι και με βοήθησαν επίσης να θεραπεύσω πολλούς από τους ασθενείς μου. Στα τριάντα δύο, έκανα επέμβαση στη μέση και λόγω επιπλοκών παρουσίασα μερική απώλεια δύναμης στο ένα πόδι. Στα τριάντα έξι, παρουσίασα σύνδρομο χρόνιας κόπωσης. Για πάνω από δέκα χρόνια έδινα μάχη με την κόπωση, τη «νοητική ομίχλη», τα γαστρεντερικά προβλήματα, τους μυϊκούς πόνους και τις ανοσολογικές δυσλειτουργίες – και θεραπεύτηκα μόνος μου από δηλητηρίαση από υδράργυρο, από έκθεση σε τοξική μούχλα, από βορρελίωση και πολλά άλλα προβλήματα υγείας. Έμαθα να αυτοθεραπεύομαι χρησιμοποιώντας αυτό το νέο ιατρικό παράδειγμα, αντιμετωπίζοντας τα βασικά αίτια και βελτιώνοντας και βελτιστοποιώντας τη λειτουργία των δικτύων του οργανισμού.

Στα πενήντα πέντε μου περίπου, μια σειρά από προβλήματα –ένα χαλασμένο δόντι, η τοξική μούχλα στο σπίτι μου και ένα κάταγμα στο χέρι– κλόνισαν την υγεία μου. Αφού πήρα αντιβίωση για το δόντι μου, εμφάνισα σοβαρή βακτηριακή κολίτιδα από το κλωστηρίδιο *difficile* καθώς και γαστρίτιδα με έντονη φλεγμονή του στομάχου. Ο οργανισμός μου είχε πλημμυρίσει κυτοκίνες (βιομόρια που προκαλούν φλεγμονή), έχασα δεκατρία κιλά και για πέντε μήνες ήμουν κλινήρης και μπαινόβγαινα στο νοσοκομείο. Σύμφωνα με τους γιατρούς που με παρακολουθούσαν, βρισκόμουν ένα βήμα πριν από τον θάνατο. Έτσι, για άλλη μία φορά επινόησα

αναγκαστικά νέους τρόπους αυτοθεραπείας, που με οδήγησαν σε ένα νέο όραμα της ιατρικής επιστήμης, και κατάφερα να κάνω τον οργανισμό μου να θεραπευτεί, να αποκατασταθεί και να αναγεννηθεί. Στη διάρκεια της πανδημίας Covid-19, μια νέα επέμβαση στη μέση και νέες επιπλοκές με άφησαν με δυσκολία στη βάδιση και χρόνιο πόνο. Χρησιμοποιώντας τις τελευταίες προόδους της Αναγεννητικής Ιατρικής, κατάφερα και αναδόμησα το σώμα μου, και πλέον είμαι δυνατότερος από ποτέ και έχω απαλλαχτεί εντελώς από τον πόνο. Και όσο κι αν εύχομαι να μην τα είχα περάσει όλα αυτά, ταυτόχρονα με έμαθαν πολλά για τη λειτουργία του οργανισμού και για την αυτοθεραπεία, και είναι ο λόγος που πλέον έχω περισσότερη ενέργεια, δύναμη και ευεξία από ό,τι στα είκοσί μου χρόνια.

Στο βιβλίο έχω συμπεριλάβει πολλές από τις πρακτικές και τις αρχές που έμαθα στο Πρόγραμμα *Νέοι για πάντα*. Και γνώρισα τη θεωρία και την πράξη της νέας αυτής ιατρικής επιστήμης τόσο ως ασθενής όσο και ως γιατρός. Έχω δει πράγματα που μόνο θαύματα μπορεί να θεωρηθούν. Ασθενείς που ξεπέρασαν εντελώς τον διαβήτη τύπου 2, τις καρδιακές παθήσεις, την υπέρταση, διάφορα αυτοάνοσα νοσήματα, την κατάθλιψη, ακόμα και την άνοια, και που γύρισαν πίσω τους δείκτες του βιολογικού ρολογιού τους κατά δεκαετίες χρησιμοποιώντας την επιστήμη της Λειτουργικής Ιατρικής. Και η ικανότητα αυτή να ξεκλειδώσουμε τα μυστικά της αναγέννησης του οργανισμού και της αντιστροφής των ασθενειών και της γήρανσης δεν αποτελεί σενάριο επιστημονικής φαντασίας, αλλά πραγματικότητα.

Οι αρχές και οι πρακτικές αυτού του βιβλίου θα φέρουν τεράστια οφέλη στη ζωή σας. Όχι μόνο θα ζήσετε περισσότερο, θα αντιστρέψετε τις χρόνιες παθήσεις και θα χάσετε τα παραπανίσια κιλά, αλλά, το σημαντικότερο, θα έχετε την ενέργεια να ζήσετε, να δουλέψετε, να κάνετε έρωτα και να διασκεδάσετε – να εκφράσετε τον αληθινό εαυτό σας και να φτάσετε στην αυτοπραγμάτωση.

Το σημαντικό δεν είναι να ζήσετε περισσότερο, αλλά να ζήσετε καλύτερα: όχι μόνο να προσθέσετε χρόνια στη ζωή σας, αλλά και ζωή στα χρόνια σας. Παρότι πολλοί στην ηλικία μου το μόνο που σκέφτονται είναι η συνταξιοδότηση και ότι πρέπει να τρώνε πιο νωρίς το βράδυ, εγώ έχω αρχίσει να κάνω όνειρα για το δεύτερο μισό της ζωής μου, για τα επόμενα εξήντα χρόνια και πώς θέλω να ζήσω. Προτού πεθάνω, θέλω να ζήσω συναρπαστικές περιπέτειες, να μάθω νέα αθλήματα και γλώσσες, να ταξιδέψω και να μείνω σε απομακρυσμένα, ερημικά μέρη. Επίσης, ευελπιστώ να μεταδώσω τις γνώσεις, τη σοφία και τις δεξιότητές μου σε όσους τις έχουν ανάγκη, να προσφέρω όσο μπορώ, και να αφήσω τον κόσμο λίγο καλύτερο από ό,τι τον βρήκα, με περισσότερη αγάπη και υγεία.

Στην εβραϊκή θρησκεία υπάρχει η καθοδηγητική αρχή *Tikkun Olam*, ή αρχή της «Αποκατάστασης του κόσμου», της αντιμετώπισης και αποκατάστασης της φτώχειας και της αδικίας. Το γεγονός ότι είμαι εξήντα τριών αλλά η βιολογική ηλικία μου είναι δεκαετίες μικρότερη είναι ένα πραγματικό δώρο, γιατί μου δίνει τη δύναμη και την ευεξία να υπηρετήσω αυτή την αρχή. Και αυτό είναι το προσωπικό ταξίδι μου ως επιστήμονα, γιατρού και ανθρώπου που επιθυμεί να εξερευνήσει το θαύμα να ζεις με ενέργεια, ζωντάνια και ευτυχία. Σας προσκαλώ λοιπόν να με ακολουθήσετε, να ταξιδέψετε μαζί μου σε έναν κόσμο υγείας και ευεξίας, που ξεπερνάει και την πιο ζωηρή φαντασία.

Ας ξεκινήσουμε λοιπόν το ταξίδι μας περιγράφοντας τις επιστημονικές βάσεις (υπόσχομαι να παρουσιάσω τα πάντα με απλό και κατανοητό τρόπο) και έπειτα τις αρχές, τις πρακτικές και το πρόγραμμα που θα μας κρατήσει *Νέους για πάντα*.

Στο Μέρος I θα μάθετε το *TI*, την επιστήμη της μακροζωίας:

- Την επανάσταση στην επιστήμη της μακροζωίας.

- Πώς η παρούσα αντίληψη που έχουμε για τη γήρανση βασίζεται στη μη φυσιολογική γήρανση, που δεν είναι κάτι αναπόφευκτο.
- Πώς η βιολογική ηλικία μπορεί να αντιστραφεί, παρότι μεγαλώνουμε χρονολογικά.
- Τους δέκα παράγοντες της γήρανσης, τα βασικά προβλήματα που παρουσιάζονται στον οργανισμό καθώς γερνάμε.
- Τα βασικά αίτια πίσω από τους δέκα αυτούς παράγοντες, πάντοτε από την οπτική της Λειτουργικής Ιατρικής.

Στο Μέρος II θα μάθετε το *ΓΙΑΤΙ* πίσω από το Πρόγραμμα *Νέοι για πάντα*:

- Πώς να σταματήσετε και να αντιστρέψετε τη βιολογική γήρανση βελτιστοποιώντας τη λειτουργία των επτά βασικών βιολογικών συστημάτων του οργανισμού.
- Τι διατροφή πρέπει να κάνετε σύμφωνα με τα επιστημονικά στοιχεία, για να ζήσετε περισσότερο.
- Πώς πρέπει να γυμνάζεστε, για να ζήσετε περισσότερο.
- Ποιες πρακτικές προάγουν τη μακροζωία.
- Πώς οι αντιξοότητες και το ήπιο στρες ενεργοποιούν τους διακόπτες της μακροζωίας (όρμηση).
- Τις τελευταίες προόδους στις θεραπείες μακροζωίας.

Στο Μέρος III, θα μάθετε το *ΠΩΣ*: Πώς να εφαρμόσετε το Πρόγραμμα *Νέοι για πάντα*.

- Πώς να διαγνώσετε τα αίτια της γήρανσης.
- Πώς να χρησιμοποιήσετε την τροφή ως φάρμακο, για να ενεργοποιήσετε τους διακόπτες της μακροζωίας.
- Ποια συμπληρώματα διατροφής βοηθούν να αυξήσετε τη διάρκεια ζωής και υγείας.

- Πώς να χρησιμοποιήσετε απλές πρακτικές και την όρμηση για ζήσετε περισσότερο.
- Πώς να φτιάξετε το δικό σας εξατομικευμένο πρόγραμμα που ανταποκρίνεται στις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητές σας.
- Το προσωπικό πρόγραμμα μακροζωίας που ακολουθώ: Πώς εφαρμόζω την επανάσταση της μακροζωίας στη δική μου υγεία και στην αναζήτηση της μακροζωίας.

Ας ξεκινήσουμε, λοιπόν!

Η γήρανση θεωρείται διαχρονικά μια φυσιολογική διαδικασία. Έχουμε την αντίληψη ότι η ασθένεια, η ευπάθεια και η σταδιακή κατάρπτωση είναι αναπόφευκτα στάδια της ζωής. Όμως, δεν είναι απαραίτητο να έχουν έτσι τα πράγματα. Η επιστήμη σήμερα θεωρεί ότι η γήρανση αποτελεί ίασιμη ασθένεια. Αντιμετωπίζοντας τις βασικές της αιτίες, όχι μόνο μπορούμε να διευρύνουμε το διάστημα που θα χαίρουμε υγείας, αλλά και να ζήσουμε περισσότερο αποτρέποντας και αναστρέφοντας τις παθήσεις της γήρανσης – μεταξύ των οποίων είναι οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο καρκίνος, ο διαβήτης και η άνοια.

Στο ΝΕΟΙ ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ ο δόκτωρ Μαρκ Χάιμαν μας θέτει την πρόκληση να σκεφτούμε ξανά τη βιολογία, την υγεία και τη διαδικασία της γήρανσης. Προκειμένου να αποκαλύψει τα μυστικά της μακροβιότητας, διερευνά τα βιολογικά ορόσημα της γήρανσης, τις αιτίες και τις επιπτώσεις τους – κι ύστερα μας δείχνει πώς να τα ξεπεράσουμε με απλές συμβουλές που αφορούν τη διατροφή και τον τρόπο ζωής, οδηγώντας μας στη μακροζωία.

Σε αυτό το βιβλίο θα μάθουμε:

- πώς να ενεργοποιήσουμε τους διακόπτες της μακροζωίας στο σώμα μας,
- πώς να μειώσουμε τη φλεγμονή και να ενισχύσουμε την υγεία του ανοσοποιητικού μας συστήματος,
- πώς να γυμναζόμαστε, να κοιμόμαστε και να αποφορτιζόμαστε για να γεράσουμε με υγεία,
- πώς να τρώμε ώστε να ζήσουμε περισσότερο και καλύτερα.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
psychogios.gr

ISBN: 978-618-01-5539-6



9 786180 155396

ΚΩΔ. ΜΗΧ. ΣΗΜ.: 27933