



PAVĀRGRĀMATA



MAIKLS GRĒGERS

un DŽĪNS STOUNS

HOW



TO



PAVĀRGRĀMATA

Vairāk nekā 100 recepšu,
kas ārstē un palīdz izvairīties no slimībām



ZVAIGZNE ABC

641(035)

Gr 371

MICHAEL GREGER, M.D., FACLM
with Gene Stone
Recipes by Robin Robertson
THE HOW NOT TO DIE COOKBOOK:
100+ Recipes to Help Prevent and Reverse Disease

Copyright © 2017 by Michael Greger with Gene Stone

Cover design by Jason Gabbert

Author photo on back cover by Tatiana Mendez

Photography by Antonis Achilleos

Interior design by Alison Lew/Vertigo Design NYC

All rights reserved.

Dr. Maikls Grēgers un Džins Stouns
HOW NOT TO DIE
PAVĀRGRĀMATA

No angļu valodas tulkojusi **Ita Ankoriņa**

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja *Vija Kilbloka*

Projekta vadītāja *Meldra Āboliņa*

Redaktore *Ilze Vācere*

Korektores *Evija Veide* un *Elina Vēja*

Mākslinieciskā redaktore *Inguna Kļava Švanka*

Vāka dizainu adaptējusi *Ilze Isaka*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra ielā 6, LV-1010.

Red. nr. R-504.

Jelgavas tipogrāfija

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs.

Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums.

Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā.

© Tulkojums latviešu valodā, Ita Ankoriņa, 2022

© Literārā apdare, mākslinieciskais noformējums, izdevums latviešu valodā, Apgāds Zvaigzne ABC, 2022

ISBN 978-9934-0-9587-0





SATURS

levads viii

Dr. Grēģera "Dienas ducis" xx

PIRMĀ NODAĻA VIENKĀRŠI PRIEKŠDARBI xxii

OTRĀ NODAĻA BROKASTIS 10

TREŠĀ NODAĻA UZKODAS, MĒRCES UN SMĒRIŅI 28

CETURTĀ NODAĻA ZUPAS UN ČILI SAUTĒJUMI 46

PIEKTĀ NODAĻA SALĀTI UN SALĀTU MĒRCES 68

SESTĀ NODAĻA BURGERI, VRAPI UN CITI LABUMI 86

SEPTĪTĀ NODAĻA DĀRZEŅIEM BAGĀTI OTRIE ĒDIENI 102

ASTOTĀ NODAĻA PĀKŠAUGU UZNĀCIENS 122

DEVĪTĀ NODAĻA LIELISKIE GRAUDAUGI 140

DESMITĀ NODAĻA PIEDEVAS 162

VIENPADSMITĀ NODAĻA DESERTI 184

DIVPADSMITĀ NODAĻA DZĒRIENI 204

Ēdienkartes paraugs 2 nedēļām 220

Gatavošanas metodes 225

Iepirkšanās un krājumu veidošana 227

Atsauces 230

Alfabētiskais rādītājs 237

IEVADS

Visupirms man jāatzīstas.

Mani fascinē viss, kas saistīts ar uzturu. Man šķiet aizraujoši rakties cauri zinātniskajai literatūrai – lasot pārņem apbrīna par to, kā darbojas cilvēka ķermenis un cik daudz ar to saistītu miklu mums vēl jāatmin. Vidusskolā mēdzu bastot stundas, lai apmeklētu vietējās universitātes zinātnisko bibliotēku. Tur es pavadīju ārkārtīgi daudz laika, cenšoties izlasīt visus jaunākos zinātnisko žurnālu numurus. No lasītā mazko sapratu, bet man patika zinātniskās izpētes ideja: izmantot eksperimentos gūtus pierādījumus, lai pārbaudītu pašreizējās teorijas par to, kā darbojas Visums.

Universitātē nolēmu studēt biofiziku. Vairāk par visu mani interesēja Visuma noslēpumi, kas ir klātesoši ikvienā no mums. Lai cik aizraujoša man šķīstu zinātne un matemātika, pamazām apjautu, ka izplatītākais nāves un invaliditātes cēlonis nav Higgsa bozons, – tas ir uzturs. Mātes aktīvā iesaiste afroamerikāņu pilsonisko tiesību kustībā mani iedvesmoja veltīt dzīvi tam, lai pasaule kļūtu labāka. Tad mana vecmāmiņa, mainot uztura paradumus, brīnumainā kārtā izveseļojās no sirds slimības pēdējā stadijā, un es sapratu, ka vēlos kļūt par ārstu, kurš specializējas uztura jautājumos.

Lai gan iesākumā vēl nevienam nespēju palīdzēt, katru dienu ar prieku tupēju pie nopūtējušu grāmatu kaudzēm medicīnas bibliotēkas pagrabā, lai apmierinātu savu zinātkāri. Taču tagad izkāpt no gultas (un nostāties pie stāvgalda) mani ik rītu mudina visu to cilvēku

dzīves, kuras varu izmainīt, un dzīvības, kuras varu izglābt, pateicoties atklātajai informācijai. Jau daudzus gadus uzrunāju miljoniem cilvēku ar vietnes *NutritionFacts.org* starpniecību, bet, kad iznāca grāmata “Kā nenomirt no...” (*How Not to Die*), viss pa īstam uzņēma apgriezienus. Manu pastkasti, e-pastu un balss pastu pārplūdināja lasītāju pateicības. Viņi rakstīja, ka manis sniegtā informācija palīdzējusi viņiem un viņu ģimenēm uzlabot veselību. Šis ziņas man ir īsta medusmaize!

Vēl labāk jutos, kad saņemu sava darba novērtējumu aci pret aci un no sirds uz sirdi. Es ceļoju pa visu pasauli, stāstīdams cilvēkiem par savu grāmatu, un esmu uzklusis neskaitāmus stāstus par lielām pārmaiņām. Pēc lekcijām ar mani grib aprunāties tik daudzi, ka reizēm paiet vairākas stundas, līdz beidzot varu doties uz lidostu.

Stāsti, kurus es bieži uzklusu, nav tādi, kādus dzird vairums ārstu, – tie nav stāsti par sāpēm un slimībām. Tie ir stāsti par atgūtu veselību un laimīgām beigām. Kas gan varētu sniegt lielāku iepriecinājumu gan pacientam, gan man?

Vienu no šiem stāstiem gribu pastāstīt arī jums.

Pusmūža vīru, vārdā Kriss, satiku pēc prezentācijas, ko novadīju viņa darbavietā – Hārvarda Universitātes Deina-Fārbera Vēža institūtā Bostonā. Kriss bija atnācis uz šo pasākumu tādēļ, ka aptuveni pirms desmit gadiem viņam bija diagnosticēts diabēts, taču viņš nevēlējās

samierināties ar ārsta teikto, ka visu mūžu būs jālieto zāles un jāveic regulāri izmeklējumi. Ārsts toreiz bija vīrietim sacījis, ka diabēts, visticamāk, ir vienkārši neveiksmīgas gēnu darbības rezultāts. Esot jālieto tabletes un “jāpieskata cukurs” (lai ko tas arī nozīmētu). Kriss zināja, ka diabēts ir saistīts ar tādām komplikācijām kā aklums un amputācija. Attiecībā uz turpmāko slimības attīstību ārsts nešķita pārāk optimistisks, bet nekādus ieteikumus nesniedza.

Pirms desmit gadiem Kriss bija atstājis ārsta kabinetu, bezcerības un bezpalīdzības pārņemts. Viņš juties tā, it kā nupat būtu izdzirdējis nāves spriedumu. Taču viņš nepārstāja meklēt atbildes un tāpēc bija ieradies arī uz manu lekciju.

Kad Kriss atklāja man savu pieredzi, es paskaidroju: lai ko arī domātu viņa ārsts, patiesībā ikvienam no mums ir liela ietekme uz to, kas notiks ar mūsu veselību. Lielāko daļu priekšlaicīgas nāves un invaliditātes gadījumu var novērst ar uzturu, kura pamatā ir augu valsts produkti, kā arī ar citām dzīvesveida pārmaiņām, un 2. tipa diabēts ir ideāls izārstējamas slimības piemērs.

Tad Kriss pasniedza man grāmatas “Kā nenomirt no...” eksemplāru, jo vēlējās autogrāfu. Kā vienmēr, parakstot grāmatas, arī šoreiz es pierakstīju klāt savu e-pasta adresi un mobilā tālruņa numuru. Teicu, lai Kriss ar mani sazinās, ja varu viņam vai viņa ģimenei kaut kā palīdzēt.

Aptuveni pēc desmit mēnešiem saņēmu no Krisa e-pasta vēstuli.

Labdien, dr. Grēger!

Jūs neticēsiet: mans diabēts ir PAZUDIS. Es to uzveicu, dakter! Grāmata “Kā nenomirt no...” tiešām izglāba man dzīvību. Uzminiet, kas vēl ir noticis! Mana sieva jau kopš pusaudzes gadiem

ir cīnījies ar lieko svaru. Mēs kopā pārgājām uz augu valsts uzturu, un pirmo reizi daudz gadu laikā viņa ir atguvusi normālu svaru! Abi esam tik priecīgi un atkal jūtamiem jauni. (Vai es Jums sacīju, ka mēs sākām draudzēties vidusskolā? Tas bija ļoti sen, kaut arī tagad tā nemaz nešķiet!)

Vēl gribēju pateikt, ka, ievērojot šādu uztura režīmu, esam ietaupījuši krietni daudz naudas. Agrāk ik mēnesi iztērēju vairāk nekā 70 ASV dolārus par diabēta zālēm, cukura līmeņa noteicēju un testa strēmelēm. Tagad naudu, ko ietaupām par zālēm, liekam īpašā kontā, kuru esam nosaukuši “Uzkrājums priekam”.

Mēs abi vienmēr esam gribējuši suni, un, kad beidzot biju uzveicis diabētu, sieva teica: “Tas, ka esi atguvis veselību, ir labākais, kas ar mani noticis. Mums tas jānosvin.” Es sacīju, ka gribu aizbraukt uz patversmi un paņemt no turienes suni. Kad patversmes darbinieki jautāja, kādu suni mēs vēlētos, es teicu: “Jauku suni, par kuru jums liekas, ka neviens cits viņu neņems. Suni, kuru visi citi ir norakstījuši. Suni, kuru neviens neizvēlētos. Lūk, tādu suni es gribu!” Darbinieki kādu brīdi apspriedās un tad iznesa mums lielu, melnu kucīti ar nokārtu galvu un kājstarpē ierautu asti. Mēs nopētījām cits citu. Darbinieki sacīja, ka suni saucot Džoja. Dīvains vārds tik skumjam sunim, vai ne? Taču mums ar viņu ātri izdevās atrast kopīgu valodu, un tagad mēs visi – Džoja, mana sieva un es – ik rītu dodamies kopīgā pastaigā. Mēs to saucam par savu Prieka pastaigu! Džojas uzvedība tagad atbilst viņas vārdam, un es uzskatu, ka kucīte mani izglābusi tikpat lielā mērā, cik es viņu.*

* Džoja – no angļu val. vārda joy – prieks. (Tulk. piez.)

Lielākoties man jaunais veselīgais dzīvesveids nesagādā nekādas grūtības, bet, ja kādreiz novirzos no pareizā kursa, paskatos uz Džozu, atceros, kā viss reiz bija, un atgādinu sev, ka to vairs nekad nepieļaušu.

Paldies, ka toreiz pēc lekcijas aprunājāties ar mani un ka Jums nav vienalga, kas notiek ar mani un manu ģimeni. Jums nav ne jausmas, cik daudz man tas nozīmē. Es ceru, ka Jūs visiem pastāstīsiet to pašu, ko atklājat man, – ka gēni NAV nolemtība. Pastāv cerība un (vismaz manā mājā) prieks! Paldies, dr. Grēger!

Nav par ko, Kris!

Bet ne visi ir tik priecīgi un pateicīgi. Daži ir dusmīgi. Kāpēc viņu ārsts nekad nav pastāstījis, ka uztura izvēles var glābt dzīvību? Kad stāstu par vairākus gadu desmitus seniem pētījumiem, kuros pierādīts, ka izplatītākos nāves cēloņus iespējams viegli novērst, auditorija aizdomājas: “Paga, paga... Vai tas nozīmē, ka mans brālis varēja nenomirt?!” Citkārt tā ir māsa, māte vai labākais draugs. Dr. Dīns Ornišs jau 20. gs. 90. gados publicēja pētījumus, kas liecināja, ka sirds slimības iespējams izārstēt.¹ Diabēta ārstēšanas pētījums, kuru es pieminēju Krisa apmeklētajā prezentācijā, publicēts 1979. gadā. Tajā tika pierādīts, ka cilvēki, kas ar 2. tipa diabētu sadzīvojuši pat veselus 20 gadus, dienā injicējot līdz pat 32 insulīna vienībām, jau pēc trīspadsmit dienām varēja pilnībā atteikties no insulīna lietošanas.²

Padomājiet: cilvēki, kas slimojuši ar diabētu 20 gadus, nepilnu divu nedēļu laikā var pilnībā atteikties no insulīna! Viņi bija cietuši no diabēta 20 gadus, jo neviens tiem nebija pastāstījis par uztura režīmu, kura pamatā ir augu valsts produkti. Gadu desmitiem viņi bija nieka trīspadsmit dienu attālumā no brīvības...



Lai gan tīri formāli šī ir veģetāra uztura pavārgrāmata, es to tā neuztveru. Veselīgs uzturs nav saistīts ar veģetārismu, vegānismu vai kādu citu -ismu. No uzturzinātnes viedokļa raugoties, man nepatīk apzīmējums *veģetārs* un *vegānisks*, jo to definīcija ir negatīva – tā saistīta ar produktiem, kurus cilvēks *neēd*. Nereti sastopu vegānus, kas lepmi stāsta man par savu uzturu, kurā nav dzīvnieku valsts produktu... problēma tikai tā, ka viņu ēdienkartē figurē galvenokārt fri kartupeļi, “neista gaļa” un saldējums, kas nesatur piena produktus. Šī ēdienkarte ir vegāniska, bet par veselību veicinošu to nekādi nenosaukt. Tāpēc es dodu priekšroku citam apzīmējumam: *pilnvērtīgs uzturs, kura pamatā ir augu valsts produkti*. Labākie pieejamie pierādījumi liecina, ka veselīgākais uzturs ir tāds, kurā ir pēc iespējas mazāk gaļas, olu, piena produktu un rūpnieciski pārstrādātu produktu bez uzturvērtības un pēc iespējas vairāk augļu, dārzeņu, pākšaugu (pupiņu, šķelto zirņu, turku zirņu un lēcu), pilngraudu produktu, riekstu un sēklu, garšaugu un garšvielu – reāls ēdiens, kas izaudzis augsnē. Tā ir visveselīgākā izvēle.

Ko es saprotu ar vārdiem *pilnvērtīgs uzturs*? Tas ir uzturs, kas nav pārāk daudz rūpnieciski pārstrādāts. Citiem vārdiem sakot, uzturs, kam nav pievienots nekas slikts un nav atņemts nekas labs.

Klasisks pārtikas pārstrādes piemērs ir graudu malšana, piemēram, kviešu graudu pārstrāde baltajos miltos un brūno rīsu “pulēšana”, lai iegūtu baltos rīsus. Baltie rīsi varbūt izskatās labāk, bet tajos nav tikpat kā nekādu nozīmīgu uzturvielu, kas atrodamas brūnajos rīsos, piemēram, B vitamīna. Pirms pārtikas ražotāji sāka mākslīgi

papildināt baltos rīsus ar vitamīniem, miljoniem cilvēku nomira no avitaminozes – B vitamīna deficīta, kas radās, ēdot uzturvērtības ziņā nevērtīgos baltos rīsus. Lai gan mūsdienās rafinētus graudaugus mēdz papildināt ar vitamīniem, šie produkti nesatur tās daudzās fitouzturvielas, kas atrodamas pilngraudu produktos.

Saskaņā ar savu pilnvērtīga uztura definīciju (“produkti, kam nav pievienots nekas slikts un nav atņemts nekas labs”) par relatīvi nepārstrādātām uzskatu auzu pārslas, smalcinātus auzu graudus un pat (bezpiedevu) ātrvārāmās auzu pārslas, bet, ja vien iespējams, mudīnu izvēlēties pilngraudu auzu pārslas.

Ar pilnvērtīgu uzturu, kura pamatā ir augu valsts produkti, es domāju uzturu, kura pamatā ir pēc iespējas vairāk rūpnieciski nepārstrādātu augu valsts produktu. Grāmatā “Kā nenomirt no...” es izveidoju tādu kā luksofora sistēmu, lai klasificētu “zaļās gaismas produktus”, kuri būtu jāēd vairāk, “dzeltenās gaismas produktus”, kuri būtu jāēd mazāk, un “sarkanās gaismas produktus”, no kuriem ikdienas ēdienkartē būtu jāizvairās. Nav tik svarīgi, ko veselīgi cilvēki ēd dzimšanas dienā, svētku reizēs un atzīmējot īpašus notikumus. Svarīgāk ir tas, ko darām ikdienā. Kā teikts veselības aprūpes organizācijas *Kaiser Permanente* ceļvedī *The Plant-Based Diet: A Healthier Way to Eat* (“Augu valsts uzturs: veselīgāks uztura režīms”): “Ja secināt, ka nespējat lietot 100 % augu valsts uzturu, mēģiniet to darīt 80 % gadījumā. Katrs solis tuvāk lielākam augu valsts produktu patēriņam un mazākam dzīvnieku valsts [un rūpnieciski pārstrādātu] produktu patēriņam var uzlabot jūsu veselību!”³

Esmu centies šajā grāmatā iekļaut receptes, kurās izmantoti tikai “zaļās gaismas” produkti. Ar to nevēlos apgalvot, ka visi rūpnieciski pārstrādātie

produkti būtu kaitīgi. Ēdiens ir ne tik daudz “labs” vai “slikts”, cik “labāks” un “sliktāks”. Rūpnieciski nepārstrādāti produkti parasti ir veselīgāki par pārstrādātiem. Paturiet prātā šādu piemēru: piebērt auzu pārslu putrai mandeles ir labāk nekā vārīt to mandeļu dzērienā*, bet labāk vārīt putru mandeļu dzērienā, nevis govs pienā.



Grāmatu “Kā nenomirt no...” sarakstīju, iedvesmojoties no savas vecmāmiņas, kurai bija tikai 65 gadi, kad ārsti pavēstīja – viņas dzīve ir galā – un, iesēdinājuši ratiņkrēslā, atsūtīja mājās nomirt. Taču drīz pēc izrakstīšanas no slimnīcas viņa ziņu raidījumā *60 Minutes* redzēja sižetu par dzīvesveida medicīnas un sirds slimību ārstēšanas pionieri Neitanu Pritikinu. Ārstēšana notika ar augu valsts uztura palīdzību. Mana vecmāmiņa aizlidoja uz Pritikina centru Kalifornijā, lai pārbaudītu, vai šī pieeja varētu viņai palīdzēt. Veselības centrā vecmāmiņu iestūma ratiņkrēslā. Ārā viņa iznāca vesela un pati savām kājām. Viņa nodzīvoja vēl 31 gadu pēc ārstu izteiktā nāves sprieduma un turpināja baudīt dzīvi ar saviem sešiem mazbērniem. Viens no tiem bija es.

Šo grāmatu esmu sarakstījis, iedvesmojoties no jums, mīļie lasītāji un atbalstītāji, un jūsu biežajiem lūgumiem padalīties ar manām iecienītajām receptēm, specifiskiem ieteikumiem par maltīšu plānošanu un labākajiem veidiem, kā uzņemt “Dienas duci” ietvertos produktus. Ceru, ka palīdzēšu jūsu ģimenei tāpat, kā savulaik Pritikins palīdzēja manējai.

* Ievērojot Eiropas Savienības regulu par dažādu pārtikas produktu nosaukumu atveidi, līdz šim ierastā riekstu dzēriena “mandeļu piens” vietā tiks lietots nosaukums “mandeļu dzēriens”. (Red. piez.)

“KĀ NENOMIRT NO...” PIEEJA

Tiem, kuri vēl nav izlasījuši manu grāmatu “Kā nenomirt no...”, iesaku to iegādāties vai paņemt lasīšanai vietējā bibliotēkā. No pārdotajām grāmatām es negūstu nekādu finansiālu labumu. Visus ienākumus no grāmatām, DVD un lekcijām ziedoju labdarībai. Tādēļ, sakot, ka ceru – jūs izlasīsiet manu grāmatu, saku to no tīras sirds bez cerības gūt kādu pašlabumu. Es patiesi ticu, ka grāmata “Kā nenomirt no...” var palīdzēt dzīvot veselīgāk un laimīgāk.

Turpmākajās rindkopās sniedzu pavisam īsu pārskatu par grāmatas “Kā nenomirt no...” galvenajām tēmām. Īsie kopsavilkumi palīdzēs jums saprast, kāpēc šajā pavārgrāmatā esmu iekļāvis tieši šīs gardo ēdienu receptes – ikviens no tām satur pilnvērtīgus augu valsts produktus, kas var palīdzēt novērst slimību un atgūt veselību.



20. gs. 50. gados četrdesmit vienu gadu vecajam inženierim Neitanam Pritikinam atklāja koronāro sirds slimību. Ārsti sacīja: vienīgais, ko viņš var darīt – ik pa laikam nosnausties, izvairīties no kāpšanas pa kāpnēm un pavadīt pēc iespējas vairāk laika ar ģimeni. Taču Pritikins nevis gaidīja nenovēršamo, bet ņēma grožus savās rokās un centās par savu slimību iegūt visu informāciju, ko vien var atrast. Uzzinātais pamudināja viņu pievērsties uztura režīmam, kura pamatā ir augu valsts produkti, un divu gadu laikā viņa kopējais holesterīna līmenis samazinājās no vairāk nekā 6,2 līdz mazāk nekā 5 mmol/L. Pritikins nevis nomira no sirdslēkmes, bet palīdzēja neskaitāmiem cilvēkiem atveseļoties no sirds slimībām.

Viens no šiem cilvēkiem bija mana vecmāmiņa, kura, kā teikts Pritikina biogrāfijā, kļuva par vienu no viņa slavenākajiem veiksmes stāstiem.⁴

Vecmāmiņas brīnumainā atveseļošanās man kalpoja kā pamudinājums studēt medicīnu. Taču, iestājies medicīnas skolā, šokēts atklāju: konventionālā medicīna lielākoties ignorē daudzos jo daudzos pierādījumus, kas liecina, ka hroniskas slimības var izārstēt ar dzīvesveida izmaiņām, piemēram, artērijas var atbrīvot bez zālēm un ķirurģiskas iejaukšanās. Ja jau medicīniskās literatūras lappusēs bija pazudusi informācija, kā novērst izplatītāko nāves cēloni, kādas zināšanas vēl varētu būt pazudušas? Apņēmos veltīt savu dzīvi tam, lai rastu atbildi uz šo jautājumu. Tā es izveidoju vietni *NutritionFacts.org* un sarakstīju grāmatu “Kā nenomirt no...”.

Uzturs, kura pamatā ir augu valsts produkti, ir vienīgais, par kuru ir pierādīts – to lietojot, lielākā daļa sirds slimību pacientu izveseļojas. Pat ja izplatītākā nāves cēloņa novēršana būtu šī uztura režīma vienīgais sasniegums, vai tai nevajadzētu kļūt par standarta ieteikto diētu, kamēr vien netiek gūti kādi citi pierādījumi? Vēl jo vairāk ņemot vērā faktu, ka šāds uztura režīms var apturēt un izārstēt arī vairākus citus biežākos nāves cēloņus.

Grāmatā “Kā nenomirt no...” es aplūkoju uztura lomu piecpadsmit izplatītāko priekšlaicīgas nāves cēloņu novēršanā un ārstēšanā. Šajā grāmatā piedāvāju pavisam īsu šo cēloņu aprakstu. Sāksim ar visplašāk sastopamo problēmu, kuru manai vecmāmiņai izdevās sekmīgi uzveikt.

KORONĀRĀ SIRDIS SLIMĪBA. Tas ir izplatītākais nāves cēlonis, kas ik gadu prasa

375 000 amerikāņu dzīvību.⁵ Taču, kā uzsvērts Ķīnas–Kornela–Oksfordas projektā, tam tā nav jābūt. Šis ārkārtīgi plašais *prof. emeritus* T. Kolina Kempbela pētījums aptvēra simtiem tūkstošu Ķīnas lauku apvidu iedzīvotāju. Pētījumā tika aplūkoti viņu uztura paradumi un mirstības rādītāji, un vēlāk šis projekts kļuva par pamatu dr. Kempbela bestselleram “Ķīnas pētījums”. Interesantā kārtā Kempbels un viņa kolēģi secināja, ka ķīniešiem, kuru uztura pamatā ir augu valsts produkti, nav tādu hronisku slimību, kas Rietumos jau sasniegušas epidēmijas apmērus, – tostarp arī koronārās sirds slimības.⁶ Līdzīgos pētījumos, kas 20. gadsimta sākumā veikti Āfrikas lauku apvidos, gūts tāds pats secinājums: cilvēku populācijas, kas pārtiek galvenokārt no augu valsts uztura, infarktu piedzīvo simtreiz retāk nekā tāda paša vecuma amerikāņi.⁷

Veicot autopsiju negadījumos bojāgājušajiem, secināts, ka sirds slimības sāk attīstīties jau ļoti agri.⁸ Patiesībā, ja mātei ir augsts holesterīna līmenis, sirds slimības bērnam var aizsākties, vēl mātes klēpī esot.⁹ 1953. gadā izdevumā *Journal of the American Medical Association* tika publicēti kāda interesanta pētījuma rezultāti. Veicot autopsiju 300 Korejas karā kritušiem kareivjiem, kuru vidējais vecums bija 22 gadi, pētnieki secināja, ka 77 % kareivju jau ir redzamas koronārās aterosklerozes pazīmes. Dažu jauno vīriešu artērijās bija bloķētas par 90 % vai vairāk.¹⁰ Citos nejausi bojāgājušo pētījumos konstatēts, ka indivīdiem, kuri lieto standarta amerikāņu uzturu, tauku izgulsnējumi – pirmā aterosklerozes pazīme – mēdz parādīties jau ap desmit gadu vecumu.¹¹

Taču to, ka pie vainas ir uzturs, varēja droši apgalvot tikai pēc tam, kad tas tika pārbaudīts. Dr. Dīns Ornišs bija pirmais, kurš randomizētā kontrolētā pētījumā pierādīja – uztura režīms,

kura pamatā ir augu valsts produkti, un citas veselīga dzīvesveida izmaiņas var palīdzēt izārstēt sirds slimības.¹² Dr. Koldvels Eselstīns juniors veica papildpētījumu, izmantojot tikai uztura komponentu. 2014. gadā viņš publicēja rezultātus, kas iegūti pētījumā ar gandrīz 200 pacientiem, kuri sirgst ar smagu sirds slimību. Dažiem no viņiem bija tikpat nopietns veselības stāvoklis kā manai vecmāmiņai, kura nespēja aiziet līdz pastkastītei, neciešot lielas sāpes. Pētījuma sākumā dr. Eselstīns lika pacientiem pāriet uz pilnvērtīgu uztura režīmu, kura pamatā ir augu valsts produkti. Pēc šīs pārejas vairāk nekā 99 % pacientu, kuri tiešām ievēroja ārsta norādījumus, izvairījās no turpmākiem smagiem išēmiskiem notikumiem.¹³

PLAUŠU SLIMĪBAS. Plaušu vēzis, hroniska obstruktīva plaušu slimība (HOPS) un astma katru gadu kopā nogalina 296 000 amerikāņu.¹⁴ Augu valsts uzturs var palīdzēt novērst visas trīs šīs veselības problēmām. Lai gan labākais veids, kā novērst plaušu vēzi, ir atmest smēķēšanu, tomēr dienā apēdot vienu brokoļu kātu ar ziedkopu, arī varat veicināt aknu detoksifikācijas enzīmu darbību un tādējādi palīdzēt novērst plaušu vēzi izraisošos DNS bojājumus šūnu līmenī.¹⁵ Vīriešiem katrā dienā uzņemtā porcija augļu ir saistīta ar 24 % zemāku risku nomirt no HOPS – slimības, kas izpaužas arī kā plaušu emfizēma, apgrūtinot elpošanu, turklāt stāvoklis ar laiku tikai pasliktinās. Visbeidzot, bērniem, kuri uzturā lieto daudz dārzeņu, ir uz pusi mazāks risks saslimt ar astmu.¹⁷ Kas attiecas uz astmas ārstēšanu, randomizētā kontrolētā pētījumā pierādīts, ka, vienkārši papildinot uzturu ar dažām porcijām augļu un dārzeņu, uz pusi samazinājās astmas pacientu lēkmju biežums.¹⁸

SMADZEŅU SLIMĪBAS. Divas nopietnākās smadzeņu slimības ir insults un Alcheimera slimība, kas kopā ik gadu nogalina 215 000 amerikāņu.¹⁹ Ar abām esmu saskāries savā ģimenē: manas mammas tēvs nomira no insulta, bet māte – no Alcheimera slimības. Insulta gadījumā lielākoties tiek pārtraukta asins plūsma uz smadzenēm, kas nozīmē, ka tām netiek piegādāts skābeklis. Atkarībā no bojātās smadzeņu daļas izpaužas noteiktas sekas. Cilvēkiem, kuri piedzīvo vieglu insultu, var nākties saskarties tikai ar roku vai kāju vājumu, savukārt tie, kuri pārcieš smagu insultu, var tikt paralizēti, zaudēt runas spējas un, kā tas nereti notiek, arī dzīvību.

Par laimi, augu valsts uzturs var mazināt insulta risku. Palielinot šķiedrvielu patēriņu (un šķiedrvielas ir tikai augos!) par nieka 7 grammiem dienā – daudzumu, kādu satur aptuveni tase aveņu, – insulta risks samazinās par 7%.²⁰ Turklāt izdevumā *Journal of the American College of Cardiology* publicētā metaanalīze atklāja, ka kālija patēriņa palielināšana par 1640 mg dienā – tik daudz kālija satur tase termiski apstrādātu zaļo lapu dārzeņu vai ½ tases pupiņu – saistīta ar 21% mazāku insulta risku.²¹

Alcheimera slimība ir šausmīga – tā iznīcina cilvēka atmiņu un patības izjūtu, turklāt nav izārstējama; trūkst arī efektīvu zāļu. Tomēr arvien vairāk zinātnieku ir vienprātis, ka tie paši produkti, kas liek aizsērēt artērijām, liek aizsērēt arī smadzenēm. Viens no vadošajiem Alcheimera slimības izpētes centra zinātniekiem ir publicējis rakstu ar nosaukumu *Alzheimer's Disease Is Incurable but Preventable* ("Alcheimera slimība nav ārstējama, taču no tās var izvairīties").²² Autopsijās vairākkārt secināts, ka Alcheimera slimības pacientiem ir būtiski lielāka tendence uz aterosklerotisko plātņu jeb pangu un smadzeņu artēriju sašaurinājumu veidošanos.²³

Vairākos pētījumos pierādīts, ka Alcheimera slimība primāri nav ģenētiska. Piemēram, ASV dzīvojošie japāņu vīrieši no Alcheimera slimības cieš daudz biežāk nekā Japānā dzīvojošie japāņu vīrieši.²⁴ Tas pats attiecas uz afroamerikāņiem Indianapolisā – viņi slimo biežāk nekā afrikāņi Nigērijā.²⁵ Problēma varētu būt tipiskais amerikāņu uzturs, kas aizsprosto smadzeņu artērijas. Kur ir pasaulē zemākā saslimstība ar Alcheimeru? Ziemeļindijas lauku reģionos,²⁶ kuru iedzīvotāji tradicionāli pārtiek galvenokārt no augu valsts uztura – pārsvarā dārzeņiem un graudaugiem.²⁷

GREMOŠANAS TRAKTA AUDZĒJI. Katru gadu 106 000 amerikāņu mirst no vēža, kuru būtu iespējams novērst.²⁸ Lai gan dažiem vēža veidiem ir nozīmīgs ģenētiskais komponents, nereti gremošanas orgānu audzēji ir sliktu uztura izvēļu rezultāts. Ja zarnas izlīdzinātu, to virsmas laukums būtu tūkstošiem kvadrātmetru.²⁹ Tas nozīmē, ka, ēdienam virzoties caur gremošanas traktu, tas mijiedarbojas ar neparasti lielu virsmas laukumu. Tas, ko ēdam, iespējams, veido mūsu galveno saskares punktu ar ār pasauli. Viens no ASV visbiežāk diagnosticētajiem vēža veidiem ir kolorektālais (resnās un taisnās zarnas) vēzis, kas, piemēram, Indijā, ir relatīvi reti sastopams. Salīdzinājumā ar indiešiem amerikāņu vīriešiem kolorektālā vēža diagnoze tiek noteikta 11 reizi biežāk, sievietēm – 10 reizi biežāk.³⁰ Viens iespējams iemesls varētu būt garšvielas, piemēram, indiešu virtuvē tik izplatītā kurkuma, kurai piemīt dažādas pretvēža īpašības.³¹ Vēl viens skaidrojums varētu būt pats ēdiens, kurā izmantots kurkumu saturošais karijs: Indija ir viena no lielākajām augļu un dārzeņu ražotājām pasaulē, un tikai aptuveni

7 % pieaugušo iedzīvotāju katru dienu ēd gaļu. Lielākā daļa iedzīvotāju ikdienā pārtiek no pākšaugiem (pupiņām, šķeltajiem zirņiem, turku zirņiem un lēcām) un tumšzaļajiem lapu dārzeņiem,³² kuri satur daudz citu pretvēža savienojumu, ko sauc par fitātiem.

Aizkuņģa dziedzera vēzis ir viens no nāvejošākajiem vēža veidiem – tikai 6 % pacientu nodzīvo piecus gadus pēc diagnozes uzstādīšanas.³³ Tāpēc īpaša nozīme ir profilaksei. Pētījumā *NIH-AARP*, kurā no 1995. gada ilgāku laika posmu tika novēroti 525 000 cilvēki vecumā no 50 līdz 71 gadam, secināts, ka dzīvnieku izcelsmes tauku lietošana uzturā ir būtiski saistīta ar paaugstinātu aizkuņģa dziedzera vēža risku. Ar augu izcelsmes taukiem šāda korelācija netika atrasta.³⁴ Tāpat 1992. gadā uzsāktajā pētījumā *EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition)*, kurā desmit gadu garumā piedalījās 477 000 cilvēku, tika konstatēts: katri ik dienu uzņemtie 50 gramu mājputnu gaļas (50 gramu ir aptuveni ¼ daļa vistas krūtiņas) par 72 % palielina aizkuņģa dziedzera vēža risku.³⁵

INFEKCIJAS SLIMĪBAS. Ar katru elpas vilcienu mēs ieelpojam tūkstošiem baktēriju, ar katru kumosu uzņemam miljoniem. Lielākā daļa mikrobu ir nekaitīgi, bet daži izraisa nopietnas infekcijas, piemēram, gripu un pneimoniju, kas ik gadu nogalina 57 000 amerikāņu.³⁶ Uzturs, kura pamatā ir augu valsts produkti, stiprina imunitāti un tādējādi pasargā no infekcijām. Randomizētā 2012. gada pētījumā, kas publicēts izdevumā *American Journal of Clinical Nutrition*, konstatēts, ka gados vecākiem brīvprātīgajiem, kuri dienā apēda vismaz piecas porcijas augļu un dārzeņu, bija par 82 % lielāka aizsargājošā antivielu reakcija uz pneimonijas vakcīnu nekā tiem,

kuri dienā apēda ne vairāk par divām porcijām.³⁷ Citiem vārdiem sakot, imūnsistēmas darbību var stiprināt, vienkārši lietojot uzturā vairāk augu izcelsmes produktu. Ir pierādīts, ka brokoļi un citi krustziežu dzimtas dārzeņi uzlabo intraepiteliālo limfocītu efektivitāti. Tas ir īpašs leikocītu veids, kurš zarnās nodrošina pirmo aizsardzību pret patogēniem.³⁸ Ir pierādīts, ka mellenes gandrīz dubulto dabisko galētājšūnu skaitu, un dabiskās galētājšūnas ir imūnsistēmas ātrās reaģēšanas komanda, kas cīnās pret vīrusiem un vēža šūnām.³⁹

2. TIPA DIABĒTS. Vairāk nekā 20 miljoniem amerikāņu pašlaik ir diagnosticēts diabēts – slimība, ko reizēm dēvē par 21. gadsimta mēri. Kopš 1990. gada slimnieku skaits ir trīskāršojies.⁴⁰ Katru gadu ASV diabēts vien izraisa aptuveni 50 000 nieru mazspējas gadījumu, 75 000 apakšējo ekstremitāšu amputāciju, redzes zudumu 650 000 cilvēkiem un aptuveni 75 000 cilvēku nāvi.⁴¹ 2. tipa diabētu izraisa organisma rezistence pret insulīna iedarbību. Insulīns ir dzīvībai būtisks hormons, kas palīdz glikozei nonākt šūnās, tādējādi neļaujot asinīs uzkrāties bīstami augstam glikozes līmenim. Insulīna rezistenci izraisa galvenokārt tauku uzkrāšanās muskuļu šūnās.⁴² Šie tauki var rasties no lieka tauku daudzuma, kas uzņemts ar pārtiku, vai arī no liekiem ķermeņa taukiem. Lidz pat 90 % cilvēku, kam attīstās diabēts, ir liekais svars.⁴³

Uzturs, kura pamatā ir augu valsts produkti, var palīdzēt nepieņemt svars. Kādā pētījumā konstatēts pakāpenisks aptaukošanās rādītāju kritums atkarībā no dalībnieku uztura paradumiem: visvairāk svēra visēdāji, tad fleksitārieši (“pa daļai veģetārieši”), peskoveģetārieši (veģetārieši, kuri ēd zivis), veģetārieši un visbeidzot

vegāni. Tie, kuri uzturā lieto tikai augu valsts produktus, bija vienīgā pētījuma dalībnieku grupa, kuras vidējais svars bija ideāls, – tās pārstāvju vidējais ķermeņa masas indekss (ĶMI) bija 23,6. (Uzskata, ka cilvēkam ir liekais svars, ja viņa ĶMI pārsniedz 25.) Visēdāju svars bija visaugstākais – viņu ĶMI sasniedza 28,8.⁴⁴ Ja cenšaties zaudēt svaru, augu izcelsmes produktu iekļaušana uzturā var palīdzēt: konstatēts, ka pupiņu iekļaušana uzturā ir tikpat efektīva vidukļa samazināšanā un cukura līmeņa uzlabošanā asinīs kā kaloriju samazināšanas un porciju kontroles stratēģija.⁴⁵

Pētījumā, kurā piedalījās desmitiem tūkstošu pieaugušo ASV un Kanādā, secināts, ka cilvēkiem, kuri izslēdz no uztura visus dzīvnieku izcelsmes produktus (arī zivis, piena produktus un olas), ir par 78 % mazāks diabēta risks.⁴⁶ Ja jums jau ir diabēts, augu valsts uztura režīms var pagriezt šīs slimības gaitu pretējā virzienā. Pat tad, ja netiek zaudēts svars, lietojot augu valsts uzturu, cilvēki, kuri gadu desmitiem slimojuši ar 2. tipa diabētu, jau pēc nieka divām nedēļām var pārtraukt insulīna injekcijas.⁴⁷ Tāpēc, ja lietojat medikamentus, lai pazeminātu asinsspiedienu vai cukura līmeni asinīs, ir ļoti svarīgi šīs veselīgās izmaiņas uztura plānā un paradumos veikt stingrā medicīniskā uzraudzībā, lai nepieciešamības gadījumā varētu pārstāt lietot zāles. Pretējā gadījumā diēta var iedarboties tik labi, ka cukura līmenis asinīs vai asinsspiediens nokrītas par zemu. Kad esat devis organismam iespēju dziedināt pašam sevi, pavisam drīz var izrādīties, ka agrākās medikamentu devas jums ir par lielu.

AUGSTS ASINSSPIEDIENS. Augsts asinsspiediens jeb hipertensija ir būtisks nāves un invaliditātes riska faktors,⁴⁸ kas visā pasaulē ik gadu prasa

9 miljonu cilvēku dzīvību;⁴⁹ 65 000 no tiem ir ASV iedzīvotāji.⁵⁰ Paaugstināts asinsspiediens rada lieku slodzi sirdij. Tas var bojāt jutīgos acu un nieru asinsvadus un izraisīt asiņošanu smadzenēs. Daudzi ārsti uzskata, ka paaugstināts asinsspiediens ir dabiskas novecošanās sekas, līdzīgi kā nosirmošana un grumbas – galu galā hipertensijas diagnoze tiek noteikta 65 % amerikāņu, kuri pārsnieguši 60 gadu vecumu.⁵¹ Bet patiesībā nu jau gandrīz gadsimtu ir zināms, ka asinsspiediens var saglabāties stabils visu mūžu vai pat samazināties pēc 60 gadu vecuma.⁵²

Medikamenti augsta asinsspiediena pazemināšanai samazina infarkta risku par 15 % un insulta risku par 25 %.⁵³ Taču randomizētā kontrolētā pētījumā secināts, ka tādu pašu efektu nodrošina arī trīs porcijas pilngraudu produktu dienā.⁵⁴ Katrā ēdienreizē izdzerot tasi hibiska tējas, sistoliskais asinsspiediens pazeminās par 6 punktiem.⁵⁵ Dubultaklā, placebo kontrolētā randomizētā pētījumā secināts, ka cilvēkiem, kuri cieš no hipertensijas un katru dienu sešu mēnešu garumā apēd dažas ēdamkarotes linsēklu, asinsspiediens samazinās vidēji no 158/82 līdz 143/75. Laika gaitā tas nozīmē par 46 % mazāk insultu un par 29 % mazāk sirds slimību.⁵⁶

AKNU SLIMĪBAS. Daudzi domā, ka aknu slimības, kas ik gadu nogalina 60 tūkstošus amerikāņu,⁵⁷ ir pārmērīga alkohola patēriņa vai intravenozas narkotiku lietošanas sekas. Taču nealkohola taukaino aknu slimība (NATAS) ir kļuvusi par biežāko hronisku aknu slimību cēloni ASV. Lēš, ka NATAS skar aptuveni 70 miljonus cilvēku⁵⁸ un gandrīz visus, kuriem ir augsta aptaukošanās pakāpe.⁵⁹ Tāpat kā alkohola taukaino aknu slimība, arī NATAS sākas ar tauku uzkrāšanos aknās. Retos gadījumos tas var izraisīt iekaisumu

un letālu aknu sairšanu, ko sauc par cirozi.⁶⁰ Jau viena limonādes bundžiņa dienā par 45 % palielina risku saslimt ar taukaino aknu slimību.⁶¹ Cilvēkiem, kuri ik dienas apēd gaļas daudzumu, kas ekvivalents 14 vistas nagetiem, ir gandrīz trīs reizes lielāks NATAS risks nekā tiem, kuri apēd septiņus nagetus vai mazāk.⁶² Viens piemērs, kā augu valsts uzturs palīdz cīnīties pret aknu iekaisumu: dubultklā, randomizētā placebo kontrolētā pētījumā secināts, ka vīriešiem un sievietēm ar lieko svaru auzu pārslu putras ēšana ne tikai ievērojami uzlabo aknu funkciju, bet arī palīdz zaudēt svaru.

ASINS VĒZIS. Leikēmiju, limfomu un multiplo mielomu dažkārt dēvē par šķidrājiem audzējiem, jo vēža šūnas cirkulē pa visu ķermeni, nevis koncentrējas blīvā masā. Katru gadu no asins vēža mirst 56 000 amerikāņu.⁶⁴ Vienā no lielākajiem pētījumiem par uztura saistību ar vēzi konstatēts, ka cilvēkiem, kuru uztura pamatā ir vairāk augu valsts produktu, ir mazāka iespēja saslimt ar visu veidu audzējiem un vislabāk viņi ir pasargāti no asins vēža.⁶⁵ Aiovas sieviešu veselības pētījumā, kurā gadu desmitiem novēroja vairāk nekā 35 000 sieviešu, secināts, ka lielāks brokoļu un citu krustziežu dzimtas dārzeņu patēriņš saistīts ar mazāku risku saslimt ar ne-Hodžkina limfomu.⁶⁶ Arī Meijo klīnikā veiktā pētījumā konstatēts, ka tiem, kuri nedēļā apēd trīs vai vairāk porcijas zaļo lapu dārzeņu, ir aptuveni uz pusi mazāks risks saslimt ar limfomu nekā tiem, kuri apēd mazāk par vienu porciju nedēļā.⁶⁷ Iespējams, par augu pozitīvo ietekmi daļēji jāpateicas augļu un dārzeņu antioksidatīvajām īpašībām. Svarīgi atzīmēt, ka šāds efekts nav konstatēts antioksidantiem, kas pieejami uztura bagātinātāju formā.

NIERU SLIMĪBAS. Diennaktī nieres izfiltrē līdz pat 150 litriem asiņu, lai radītu 1–2 litrus urīna. Ja nieres nestrādā, kā nākas, vielmaiņas galaprodukti var uzkrāties asinīs un ar laiku izraisīt tādus bīstamus simptomus kā vājums, elpas trūkums, apjukums un sirds ritma traucējumi. Ja nieres atsakās darboties, cilvēkam vai nu jāmirst, vai arī regulāri jāveic dialīze – šāds liktenis ik gadu piemeklē gandrīz 47 000 amerikāņu.⁶⁸ ASV nesen veiktā pētījumā secināts, ka tikai 41 % amerikāņu ir normāla nieru funkcija.⁶⁹ Lielākā daļa cilvēku ar nieru slimībām var pat nenojaust, ka ir slimi.⁷⁰ Hārvarda Universitātes zinātnieki vairāk nekā desmit gadus novēroja tūkstošiem veselu sieviešu, pētot viņu uzturu un nieru funkciju. Pētnieki secināja, ka ar nieru funkcijas pasliktināšanos ir saistīti trīs uztura elementi: dzīvnieku olbaltumvielas, dzīvnieku tauki un holesterīns.⁷¹ Visas šīs vielas ir atrodamas tikai dzīvnieku izcelsmes produktos. Dzīvnieku olbaltumvielas izraisa nierēs iekaisuma reakciju.⁷² Dažu stundu laikā pēc gaļas lietošanas nieres pāriet hiperfiltrācijas režīmā.⁷³ (Hiperfiltrācija nozīmē, ka nieres strādā pastiprinātā režīmā, jo to slodze ir palielinājusies.) Gadu no gada patērējot pārāk daudz dzīvnieku izcelsmes olbaltumvielu, mēs kaitējam nierēm, un, mums novecojot, tās savu uzdevumu pilda arvien sliktāk. Taču ar tādu pašu daudzumu augu izcelsmes olbaltumvielu nieres tiek galā bez problēmām.⁷⁴ Augu izcelsmes olbaltumvielas var pat palīdzēt saglabāt slimu nieru funkciju.⁷⁵

KRŪTS VĒZIS. No krūts vēža ik gadu mirst 40 000 amerikāņu sieviešu.⁷⁶ Tā ir viena no baidīgākajām diagnozēm, ar kādu sieviete var saskarties, un liela nozīme ir uzturam. Longailendas Krūts vēža pētījuma projektā konstatēts, ka

pēcmenopauzes vecuma sievietēm, kuras dzīves laikā lietojušas vairāk grilētas vai kūpinātas gaļas, ir pat par 47 % lielāks krūts vēža risks.⁷⁷ Lidz šim lielākajā holesterīna un vēža pētījumā, kura dalībnieku skaits pārsniedza miljonu, secināts, ka pirmsmenopauzes vecuma sievietēm, kuru kopējā holesterīna līmenis pārsniedz 6,2 mmol/L, ir par 17 % lielāks risks saslimt ar krūts vēzi nekā sievietēm, kuru holesterīna līmenis ir mazāks par 5 mmol/L.⁷⁸ Tas nozīmē, ka augu valsts uzturs, kas palīdz samazināt sieviešu sirds slimību risku, var samazināt arī krūts vēža risku. Melnādaino sieviešu veselības pētījumā, kurā no 1995. gada tika novērotas 50 000 afroamerikāņu sievietes, konstatēts, ka tām dalībniecēm, kuras dienā apēda divas vai vairāk porcijas dārzeņu, bija ievērojami mazāks risks saslimt ar grūti ārstējamiem krūts vēža veidiem – estrogēnu receptoru negatīvu un progesterona receptoru negatīvu audzēju.⁷⁹ Pirmsmenopauzes vecuma sievietēm, kuras uzturā lietoja vairāk šķiedrvielu, bija par 85 % mazāks risks saslimt ar estrogēnu receptoru negatīviem krūts audzējiem.⁸⁰

SUICIDĀLA DEPRESIJA. Katru gadu 41 000 amerikāņu atņem sev dzīvību,⁸¹ un galvenais iemesls ir depresija.⁸² Lai gan ikvienam, kuru pārņēmušas pašnāvnieciskas domas, būtu jāmeklē profesionāla palīdzība, gan prātam, gan ķermenim var nākt par labu dzīvesveida maiņa. Piemēram, pret nomāktību var cīnīties ar dārzeņu palīdzību: lielāks to patēriņš samazina depresijas izpausmes pat par 62 %.⁸³ Lietojot uzturā daudz augļu un dārzeņu, mēs uzņemam “neinvazīvu, dabisku un finansiāli pieejamu terapeitisko līdzekli veselīgas smadzeņu darbības atbalstam”.⁸⁴ Tāpat secināts, ka vieglas un vidēji smagas depresijas ārstēšanā

safrāns ir tikpat efektīvs kā antidepresants *Prozac*,⁸⁵ turklāt safrāns garšo krietni labāk.

PROSTATAS VĒZIS. Prostatas vēzis ir daudz izplatītāks, nekā mēdz uzskatīt: autopsiju pētījumos secināts, ka no tā cieš aptuveni puse vīriešu vecumā virs 80 gadiem.⁸⁶ Lielākā daļa mirst no citām slimībām, pirms viņus paspēj nogalināt prostatas vēzis, tomēr arī šis audzējs katru gadu prasa 28 000 amerikāņu vīriešu dzīvību.⁸⁷ Nesenos pētījumos konstatēta prostatas vēža saistība ar uzturu. Populācijas pētījumi liecina, ka prostatas vēža izplatība palielinās, pieaugot dzīvnieku valsts produktu patēriņam. Piemēram, Japānā kopš Otrā pasaules kara mirstība no prostatas vēža ir augusi 25 reizes, un šis šokējošais pieaugums sakrīt ar divdesmitkārtīgu piena produktu patēriņa pieaugumu, septiņkārtīgu olu patēriņa pieaugumu un deviņkārtīgu gaļas patēriņa pieaugumu.⁸⁸ Piena produktu patēriņš konsekventi ticis saistīts ar prostatas vēža risku: kādā 2015. gada metaanalīzē un tās pārskatā secināts, ka augsts piena produktu (piena un siera – arī zema tauku satura un beztauku produktu) patēriņš palielina kopējo prostatas vēža risku. Šāda ietekme nav novērota, cilvēkam uzņemot kalciju no citiem avotiem, ne piena produktiem.⁸⁹ Ja jums ir prostatas vēzis agrīnā stadijā, iespējams, ar augu valsts uzturu varat pārvērst slimības gaitu pretējā virzienā. Kad dr. Dīns Ornišs bija uzveicis galveno nāves cēloni – sirds slimības, viņš ķērās pie nākamā slepkavas, proti, vēža. Prostatas vēža pacienti tika randomizēti divās grupās: kontrolgrupā, kas nesaņēma nekādus uztura un dzīvesveida padomus, ja neskaita ārstējošo ārstu ieteikumus, un veselīga dzīvesveida grupā, kurai tika nozīmēta augu valsts diēta (pamatā augļi,

dārzeni, pilngraudu produkti un pupiņas), kā arī citas veselīga dzīvesveida intervences. Pēc gada kontroles grupas PSA (prostatas vēža augšanas marķieris asinīs) bija palielinājies, bet augēdāju grupas PSA līmenis – samazinājies.⁹⁰ Tas liecina, ka grupas dalībnieku prostatas audzēji bija samazinājušies. Nekādu operāciju, ķīmijterapijas un starošanas – vienkārši veselīgs uzturs un dzīvesveids.

PĀRKINSONA SLIMĪBA. No Pārkinsona slimības cieš smagsvara bokseri un futbolisti, kas dzīves laikā guvuši atkārtotas galvas traumas. Taču viņi nav vienīgie: šo slimību, kura ik gadu prasa 25 000 amerikāņu dzīvību,⁹¹ var izraisīt arī smadzeņu bojājums, ko radījušas pārtikas ķēdē uzkrājušās piesārņotājielas un toksiski smagie metāli. Konstatēts, ka putnu gaļa un tunzivis ir galvenie pārtikas avoti, kuros atrodams arsēns, piena produkti – galvenais svina avots – un jūras veltes, tostarp jau pieminētais tuncis, – galvenais dzīvsudraba avots.⁹² Analizējot vairāk nekā 12 000 pārtikas un barības paraugu divdesmit valstīs, secināts, ka ar tādu toksisku vielu kā polihlorētie bifenili (PHB) visvairāk piesārņotas ir zivis un zivju eļļa; šiem produktiem seko olas, piena produkti un gaļa. Mazākais piesārņojums konstatēts pārtikas ķēdes apakšējā līmenī – augos.⁹³ Tiem, kuru uztura pamatā ir augu valsts uzturs, konstatēts ievērojami zemāks PHB līmenis asinīs, kas nozīmē arī zemāku Pārkinsona slimības attīstības risku.⁹⁴

Vērigāks lasītājs šajā brīdī, iespējams, sacīs: *paga, paga, dakter, jūs uzskaitījāt tikai 14 nāves cēloņus!* Tā tiešām ir. Piecpadsmitais slepkava patiesībā ir trešais biežāk izplatītais nāves cēlonis, kura dēļ ik gadu iet bojā 225 000 cilvēku.⁹⁵

Nē, tā nav slimība.

Tie ir ārsti.

Jā, tieši tā. Medicīnas aprūpē pieļautās kļūdas ir trešais biežākais nāves cēlonis. Vai tā būtu nāve no slimnīcā iegūtas infekcijas,⁹⁶ liekas operācijas, nepareizi izrakstītām zālēm vai pareizo zāļu blaknēm,⁹⁷ skumjā realitāte ir tāda, ka jūs varat vērsties pie ārsta, lai veiktu parastu izmeklējumu, un nekad neatgriezties mājās. Lai gan slimnīcas cenšas samazināt medicīnisko kļūdu un infekciju izplatības biežumu, tās ir un paliek bīstamas vietas.⁹⁸ Vai zinājāt, ka vienkārša dator-tomogrāfiskā skenēšana krūškurvim rada tādu pašu vēža risku kā 700 cigarešu izsmēķēšana⁹⁹ un katrai 270. pusmūža sievietei var attīstīties vēzis vienas vienīgas angiogrammas dēļ?¹⁰⁰ Ja runājam par medikamentiem, kas pazemina holesterīnu un asinsspiedienu vai šķidrina asinis, pat augsta riska pacientiem iespēja gūt no tiem labumu piecu gadu periodā parasti ir mazāka par 5%.¹⁰¹ Gan ārsti, gan pacienti ārkārtīgi pārvērtē medikamentu un procedūru spēju novērst nāvi un invaliditāti.

Manuprāt, patiesā tragēdija ir zaudētā iespēja novērst hronisku slimību pamatcēloņus. Modernā medicīnas sistēma lieliski tiek galā ar laužtiem kauliem un infekciju ārstēšanu, bet diemžēl nespēj novērst un izārstēt izplatītākos nāves cēloņus. Un, kamēr sistēma nemainās, mums pašiem jāuzņemas personiska atbildība par savu un savas ģimenes veselību. Mēs nevaram gaidīt, līdz jaunākās zinātnes atziņas kļūs par vispāratzītām patiesībām, jo tas ir dzīvības un nāves jautājums. Es sarakstiju grāmatu “Kā nenomirt no...”, lai palīdzētu lasītājiem saprast, kāda ir uztura nozīme galveno nāves cēloņu novēršanā, apturēšanā un ārstēšanā. Savukārt šo pavārgrāmatu sarakstiju, lai palīdzētu jums to izdarīt – jūsu pašu virtuvē.

DIENAS DUCIS

Daudzi man sacījuši, ka grāmata “Kā nenomirt no...” ir viņu uztura bībele.

Man ir bijis tas gods dzirdēt labas atsauksmes no neskaitāmiem ar medicīnu nesaistītiem cilvēkiem. Vidusskolēni, studenti un pat profesori man stāstījuši, ka mēdz to izmantot kā pirmo izziņas avotu, rakstot referātus un gatavojoties lekcijām. Jā, es tiešām atsaucos uz tūkstošiem zinātniski recenzētu pētījumu, bet mans mērķis nekad nav bijis sarakstīt zinātnisku apcerējumu. Es vēlējos radīt praktisku ceļvedi, kas ļautu pārtulkot daudzos pētījumu secinājumus viegli saprotamā valodā, lai ikviens varētu izmantot šo informāciju ikdienā. Tieši šādiem praktiskiem mērķiem esmu veltījis šīs grāmatas otro daļu. Manu ieteikumu pamatā ir “Dienas ducis” – produkti, kurus uzturā cenšos lietot ik dienas un mudīnu arī jūs darīt tāpat.

Un, jā, ir radīta arī lietotne *Dr. Greger's Daily Dozen*, kas par baltu velti pieejama gan *Android* operētājsistēmas telefoniem, gan *iPhone* ipašniekiem! Lietotnē norādīts porciju lielums, un tā var palīdzēt piefiksēt, cik vērtīgo produktu jau esat apēdis un cik vēl ieteicams apēst.

Manai ģimenei “Dienas duča” saraksts noder kā atgādinājums censties ik maltīti padarīt pēc iespējas veselīgāku. Ar prieku secināju, ka šis

saraksts palīdz arī citiem. Esmu saņēmis burtiski tūkstošiem e-pasta vēstuļu no cilvēkiem, kuri aizrautīgi ziņo, cik “ķeksišu” šodien ir atzīmējuši.

“Es lietoju uzturā vairāk krustziežu dzimtas dārzeņu, nekā man šķita iespējams,” sacīja kāda sieviete, “agrāk pat nezināju tādu vārdu kā “krustzieži!” Citi atzīst, ka par neatņemamu viņu uztura sastāvdaļu ir kļuvušas maltas linsēklas – tās tiek ņemtas līdzī pat ceļojumos. Vēl citi stāsta, ka pirms grāmatas izlasīšanas nekad nav izmantojuši garšvielas, bet tagad ir sākuši to darīt. Šie cilvēki ne vien uzlabo veselību ar kurkumas, raudenes un citu garšvielu palīdzību, bet arī atklāj, ka līdz šim nav ēduši tik gardu ēdienu!

Daudzi ir pārvērtuši “Dienas duci” spēlē. Lai uzņemtu visas manis ieteiktās porcijas, dienā jāatzīmē 24 “ķeksiši”. Atkal un atkal lasītāji lūdza man ēdienreīžu plānu un receptes, kas palīdzētu ik dienas uzņemt pilnu “Dienas duci”. Vieni dalījās ar radošām idejām, kuras liek lietā, lai brokastīs uzņemtu tādus produktus kā pupiņas un zaļie dārzeņi. Taču daudzi citi bija nesaprašanā, kā iepirkties, kā tos gatavot un pasniegt. Viņi man sacīja – mēs gribam pavārgrāmatu!

Un te nu tā ir: “*HOW NOT TO DIE* pavārgrāmata”. Mans mērķis ir piedāvāt jums garšīgas, uzturvielām bagātu ēdienu receptes, kuras palīdzēs ik maltītē uzņemt kādu no “Dienas duča” sastāvdaļām.

Liekot uztura pamatā “Dienas duci”, ēst veselīgi būs vieglāk. Atcerieties: izvēloties ēst kaut ko vienu, jūs izvēlaties neēst kaut ko citu. Galu galā mēs ik dienas varam uzņemt ierobežotu daudzumu uztura.

Tas nozīmē, ka ikreiz, kad liekat kaut ko mutē, jūs palaižat garām iespēju apēst kaut ko veselīgāku. Padomājiet: ja jūsu kontā būtu 2000 ASV dolāru pārtikai, kā jūs liktu tos lietā? Vai iztērētu tos brīnišķīgām maltītēm, kas ļauj atzīmēt gandrīz visus “Dienas duča” ķeksīšus? Vai varbūt izšķiestu šo naudu par vistas nagetiem un čipsu pakām? Gribu cerēt: ja reiz lasāt šo grāmatu, tad jūs izvēlētos pirmo variantu. Patiesībā jums tiešām ir tikai aptuveni 2000 kaloriju, kuras ik dienas “iztērēt”, un katra uztura izvēle nosaka, vai tērējat tās kam tādām, kas veselību veicina, vai kam tādām, kas to grauj.

Šajā pavārgrāmatā iekļautās receptes palīdzēs jums saprātīgi izmantot atvēlēto kaloriju “naudiņu”, uzņemot uzturvērtības ziņā patiesi vērtīgus produktus. Mango, avokado un lapu kāposta salāti, kas papildināti ar ingvera, sezama un apelsīnu mērci. Melno pupiņu zupa ar kvinoju un lapu kāpostu. Pildītas portobello cepurītes ar garšaugu un sēņu mērci... Esmu pārliecināts, ka šis un citas receptes liks mutē sariesties siekalām un palīdzēs saglabāt veselību.

PIEZĪME. Par “Dienas duci” saucu divpadsmit dažādas produktu grupas, kuras cenšos iekļaut uzturā ik dienas. Tā, piemēram, cenšos izdzert piecas porcijas veselīga dzēriena un apēst vismaz pa vienai porcijai ogu, linsēklu, riekstu un sēklu, garšaugu un garšvielu. Katras receptes beigās ir saraksts, kurā norādīts, kāda “Dienas duča” sastāvdaļa tajā izmantota.

Dr. Grēgera “Dienas ducis”

✓✓✓ PĀKŠAUGI

✓ OGAS

✓✓✓ AUGĻI

✓ KRUSTZIEŽU DZIMTAS DĀRZEŅI

✓✓ ZAĻIE LAPU DĀRZEŅI

✓✓ CITI DĀRZEŅI

✓ LINSĒKLAS

✓ SĒKLAS UN RIEKSTI

✓ GARŠAUGI UN GARŠVIELAS

✓✓✓ PILNGRAUDU PRODUKTI

✓✓✓✓✓ DZĒRIENI

✓ FIZISKĀS AKTIVITĀTES

Tāds, lūk, izskatās “Dienas ducis”. Ķeksīši atbilst ikdienā ieteikto porciju skaitam. Gadiem ilgi šis saraksts mūsu mājās karājās pie ledusskapja. Droši izgrieziet vai nokopējiet to un pielieciet redzamā vietā! Saraksts noderēs, arī ejot iepirkties, – tas kalpos kā atgādinājums izvēlēties veselīgākus produktus. Un atcerieties: pats svarīgākais ir centieni veikt pareizas uztura izvēles. Reizēm – īpaši, kad ceļoju, – man izdodas atzīmēt tikai ceturto daļu no visiem “Dienas duča” ķeksīšiem. Tādos gadījumos cenšos nākamajā dienā atgūt nokavēto. Dariet arī jūs tāpat: ja kādu dienu ēdienreizēs iekļaujat tikai daļu no ieteiktajiem produktiem, nākamajā dienā centieties apēst tos vairāk!