

Motivirana željom da svojim pacijentima pruži jedan cjelovitiji medicinski tretman, Daphne Miller je krenula na trogodišnje putovanje oko svijeta kako bi se bolje upoznala s tradicionalnim načinima prehrane koji su se, u mnogim slučajevima, pokazali zdravstveno blagotvornima.

Kad pacijenti dođu na pregled kod doktorice Daphne Miller, vjerojatnije je da će iz njene ordinacije izaći s nekim receptom za dobro i zdravo jelo u rukama nego s receptom za lijek. Nekonvencionalna medicinska praksa te kalifornijske liječnice donosi neke iznenađujuće rezultate.

Pedesetdvođodšnjem Ronnie-u Sampsonu bila je 2000. godine dijagnosticirana neurosarkoidoza, autoimuna bolest. Prepisan mu je bio prednisone, kortikosteroid koji pomaže u supresiji imunološkog sistema. Iako su se simptomi bolesti povukli, Sampson je počeo imati glavobolje, gubiti na tjelesnoj težini, patiti od nesаницe, a pojavio se i dijabetes. "Moj redovni doktor nije mi posvećivao dovoljno vremena i htio sam prekinuti s njim i naći nekoga tko bi bio više naklonjen kombinaciji zapadne i alternativne medicine. Moj mi je akupunkturist preporučio doktoricu Miller" – prisjeća se gospodin Sampson.

Krajem 2001. godine on je počeo dolaziti toj doktorici koja, u svojoj ordinaciji u San Franciscu, spaja konvencionalni s alternativnim načinom liječenja. Doktorica Miller je temeljito proučila Sampsonovu zdravstvenu istoriju i način života i odredila za njega poseban režim prehrane i vježbe za koji je vjerovala da će poboljšati njegovo zdravstveno stanje i učiniti ga manje ovisnim o lijekovima.

Gospodin Sampson kaže da je dr. Miller postigla i jedno i drugo: "Mojem prethodnom doktoru bilo je najvažnije da uzimam lijekove. Mislim da je pristup dr. Miller – spoj medicine i promjena u načinu života – bio ono što je meni trebalo i što je moju situaciju potpuno promijenilo."

Poput mnogih svojih vršnjaka koji su željeli postati doktorima tako je i Daphne Miller dobila tradicionalno medicinsko obrazovanje, prvo na prestižnom Medicinskom fakultetu Univerziteta

Harvard, potom na Univerzitetu California u San Franciscu. Kada je, konačno, otvorila vlastitu ordinaciju 2000. godine uočila je neke praznine u svom obrazovanju: “Ubrzo mi je postalo jasno da nisam zapravo imala znanje potrebno za rješavanje nekih od najznačajnijih problema s kojima sam se susretala svakog dana, a koja su bila vezana uz srčana oboljenja, šećernu bolest, rak...bolesti koje je sve moguće na neki način pripisati prehrani i načinu života.”

Motivirana željom da svojim pacijentima pruži jedan cjelovitiji medicinski tretman, Daphne Miller je krenula na trogodišnje putovanje oko svijeta kako bi se bolje upoznala s tradicionalnim načinima prehrane predaka njenih pacijenata – nekim dobro oprobanim načinima i prehrambenim namirnicama - koji su se, u mnogim slučajevima, pokazali zdravstveno blagotvornima.

“Bila sam iznenađena načinima na koje razne kulture pristupaju hrani – od Islanda, gdje se ishrana temelji na životinjskim proizvodima, pa do Okinawe, u Japanu, gdje prevladava povrće, ili područja poput Copper Canyon, u Meksiku, gdje je prehrana bogata ugljikohidratima iz žitarica” – kaže dr. Miller. Primjera radi, Islandčani, kako je saznala, ribom, koja je bogata omega-3 masnim kiselinama, liječe depresiju.

Impresionirana svime što je otkrila, impresionirana bogatstvom narodne medicine, ona je odlučila primijeniti naučeno u vlastitoj praksi. Počela je raditi na nekim tradicionalnim receptima, modificirati ih s lokalno raspoloživim namirnicama i sastojcima, u želji da svojim pacijentima ponudi načine za bolju prehranu. Također je o svojim je putovanjima i iskustvima napisala knjigu “The Jungle Effect,” koja je istovremeno i kuhar i zanimljiv putopis.

Iako hrani pridaje veliku važnost u prevenciji i liječenju suvremenih bolesti, doktorica Miller i dalje vjeruje da i lijekovi mogu igrati važnu ulogu u liječenju njenih pacijenata: “U nekim slučajevima, smatram, potpuno je moguće zamijeniti lijekove pravilnom ishranom, a u drugima – potrebna je medicina, a prehrana je nadopunjuje, povećava njene efekte. To je, mislim, prava umjetnost medicine.”

Mnoga su medicinska istraživanja, ističe ona, potvrdila značaj ishrane za zdravlje općenito. U Japanu, recimo, upravo se načinu ishrane pripisuje puno manja učestalost raka dojke u starijoj ženskoj populaciji, a u zapadnom dijelu Južne Afrike, vrlo je mala stopa raka debelog crijeva u ruralnim, afričkim zajednicama.

Sve je veći broj onih liječnika koji se slažu sa dr. Miller i njenim pristupom. Jedan od njih, dr. Dariush Mozaffarian, kardiolog i profesor na Harvardu, kaže: “Brojna istraživanja su pokazala da se svi moramo više fokusirati na ishranu, na zdravu hranu, zdrave prehrambene navike, da upravo to trebaju postati naši prioriteti, u Americi i drugdje.”

Ronnie Sampson se s time zacijela slaže. Ubrzo nakon što je počeo s programom posebne prehrane i vježbe, počeo se i osjećati puno bolje. Iako njegova neurosarkoidoza nije izliječena, Sampson je mogao upola smanjiti svoju ovisnost o prednisonu, a šećernu je bolest zaustavio. I sada kaže: “Osjećam se bolje nego što sam godinama. Sada, sa 52. godine mogu reći da sam zdraviji nego kad su mi bile 42.”

Dva puta godišnje gospodin Sampson odlazi doktorici Miller, na kontrolu. Smatra da bi svatko mogao imati koristi od jednog integriranog, holističkog pristupa kakav i ona ima, u kojemu je hrana jednako važna kao i lijek.

Izvor: VoA News

www.lijek.ba

23.01.2012.