

DR KEJSI MINS
I KALI MINS

DOBRA ENERGIJA

Iznenadjuća
povezanost metabolizma i
besprekornog zdravlja

S engleskog prevela
Tamara Andrić Atanacković



Za Gejl Mins

*Rođenu 1949, umrlu 2021. od raka pankreasa
(metaboličkog poremećaja koji se može sprečiti)*

SADRŽAJ

UVOD: Sve je povezano	9
-----------------------------	---

PRVI DEO

ISTINA O ENERGIJI	19
-------------------------	----

PRVO POGLAVLJE

Fragmentirano zdravlje naspram zdravlja zasnovanog na energiji	21
---	----

DRUGO POGLAVLJE

Loša energija je koren bolesti	43
--------------------------------------	----

TREĆE POGLAVLJE

Verujte sebi, ne svom doktoru	72
-------------------------------------	----

DRUGI DEO

STVARANJE DOBRE ENERGIJE	87
--------------------------------	----

ČETVRTO POGLAVLJE

Odgovori su u vašem telu: Kako tumačiti laboratorijske nalaze i dobiti korisne podatke od nosivih senzora	89
--	----

PETO POGLAVLJE

Šest principa ishrane za dobru energiju	126
---	-----

ŠESTO POGLAVLJE

Kako napraviti jelo dobre energije	149
--	-----

SEDMO POGLAVLJE

Poštujte svoj biološki sat:

Svetlost, spavanje i vreme za obroke 194

OSMO POGLAVLJE

Povratak onome što nam je moderan život oduzeo:

Kretanje, temperatura i život bez toksina 217

DEVETO POGLAVLJE

Život bez straha: najviši nivo dobre energije 244

TREĆI DEO

PLAN ZA DOBRU ENERGIJU 267

ČETVRTI DEO

RECEPTI ZA DOBRU ENERGIJU 315

Zahvalnice 371

UVOD

SVE JE POVEZANO

Na rođenju sam bila teška 5 kg i 250 grama. Doktori su mami čestitali što je rodila jednu od najkrupnijih beba u istoriji porodilišta. Mama je teško skidala kilograme stečene u trudnoći, i godinama posle nastavila je borbu s viškom kilograma. Njen lekar opšte prakse rekao joj je da je to uobičajeno. Upravo se porodila, a i već je ulazila u srednje godine, na kraju krajeva. Rekli su joj da se „hrani zdravije”.

U četrdesetim godinama dijagnostikovano joj je povišen krvni pritisak. Doktor je rekao da je to vrlo uobičajeno za žene njenih godina, i prepisao joj je antagonist angiotenzin II receptora za opuštanje arterija.

U pedesetim godinama, doktor internista rekao joj je da ima visok holesterol (tehnički govoreći, visok nivo triglicerida, nizak HDL nivo i visok nivo LDL holesterola). Prepisan joj je statin uz objašnjenje da je to gotovo obavezna terapija među osobama njenih godina: statini spadaju među lekove koji se u Americi oduvek najviše prepisuju, sa više od 221 milion izdatih receptata godišnje.

Kad je imala šezdeset i nešto godina, endokrinolog joj je rekao da ima predijabetes. Doktor je naglasio da je to vrlo uobičajeno i da nije zabrinjavajuće. Ipak se radi o „pre” dijabetesu, fazi koja prethodi bolesti, i da taj sindrom ima 50 odsto odraslih Amerikanaca. Iz ordinacije je izašla s receptom za metformin, lekom koji se u Americi prepisuje više od 90 miliona puta za godinu dana.

U januaru 2021, kad je moja mama imala 71 godinu, tokom redovnog pešačenja s mojim tatom po prirodi u severnoj Kaliforniji, nedaleko od njihove kuće, osetila je dubok bol u stomaku i neobičnu slabost i umor. Zabrinuta, otišla je kod doktora opšte prakse, koji ju je uputio na laboratorijske pretrage i CT pregled.

Dan kasnije, dobila je poruku s rezultatima pretraga: četvrti stadijum raka pankreasa.

Trinaest dana kasnije je umrla.

Njen onkolog iz bolnice Stenford rekao je da je njen rak pankreasa „loša sreća”. Moja mama – koja je u vreme dijagnoze raka redovno odlazila kod *pet različitih lekara specijalista* koji su joj prepisivali *pet različitih lekova* – vrlo je često od doktora dobijala komplimente kako je ona „zdrava” u poređenju s većinom žena njenih godina. I statistički zaista jeste bila: prosečan Amerikanac stariji od šezdeset pet godina ide tokom života kod dvadeset osam različitih lekara. Godišnje mu se prepíše četrnaest receptata.

Nešto očigledno ne štima po pitanju zdravstvenih trendova naše dece, naših roditelja i nas samih.

Među tinejdžerima, njih 18 odsto ima bolest masne jetre, skoro 30 odsto njih ima predijabetes, a više od 40 odsto ima prekomernu telesnu težinu ili je gojazno. Pre petnaest godina, pedijatar je mogao svoj ceo radni vek provesti a da se ne sretne ni sa jednim od takvih slučajeva među svojim pacijentima. Danas mlade odrasle osobe žive u kulturi u kojoj su gojaznost, akne, umor, depresija, neplodnost, visok holesterol i predijabetes uobičajene pojave.

Šest od deset odraslih Amerikanaca živi s hroničnom bolešću. Oko 50 odsto Amerikanaca u jednom trenutku svog života boriće se s nekim mentalnim oboljenjem. Sedamdeset i četiri odsto odraslih ima prekomernu telesnu težinu ili je gojazno. Stope kancera, srčanih oboljenja, bubrežnih bolesti, infekcija gornjih disajnih puteva i autoimunih bolesti rastu jednako proporcionalno kako se sve više ulaže u sredstva za njihovo lečenje. Uzimajući u obzir te trendove, životni vek Amerikanaca u najvećem je padu još od 1860. godine.

Smatramo da su sve veće stope tih oboljenja – mentalnih i fizičkih – deo ljudskog života. Govore nam da se sve veći broj hroničnih bolesti može tretirati inovacijama moderne medicine. Tokom nekoliko decenija koje su prethodile dijagnozi raka moje mame, rečeno joj je da su njen visok holesterol, obim struka, nivo glukoze i krvni pritisak stanja koja treba doživotno da tretira lekovima.

Ali to nisu bili izolovani simptomi, već upozoravajući znaci jedne iste stvari: poremećaja u načinu na koji su njene ćelije proizvodile i koristile energiju. Čak je i moja ogromna veličina na rođenju – koja u medicini odgovara kriterijumima makrozomije (doslovno „beba velikog tela”) – bila jasan pokazatelj energetskeg poremećaja u njenim ćelijama i gotovo sigurno znak nedijagnostikovanog gestacijskog dijabetesa.

Međutim, tokom decenija postojanja različitih simptoma, moja mama – i većina drugih odraslih osoba u modernom svetu – samo je dobijala

lekove a da se nikada niko nije zainteresovao da ustanovi na koji su način svi ti simptomi, sindromi i oboljenja povezani i kako se problemu može pristupiti iz korena i promeniti tok dešavanja.

Postoji bolji način, i on započinje shvatanjem da je najveća laž u zdravstvenom sistemu kad nam kažu da je koren uzroka zbog kojeg smo sve deblji, bolesniji, depresivniji i neplodniji – komplikovan.

Ovo može zvučati radikalno dok ne uvidite da među divljim životinjama doslovno nema slučajeva hroničnih oboljenja. Nema gojaznosti, nema srčanih bolesti, nema dijabetesa tip 2 među lavovima i žirafama. Za 80 odsto smrtnih slučajeva među ljudskom populacijom odgovorne su životne navike koje se mogu promeniti.

Depresija, anksioznost, akne, neplodnost, nesanica, srčana oboljenja, erektilna disfunkcija, dijabetes tip 2, Alchajmerova bolest, kancer i većina drugih oboljenja koja nam otežavaju i skraćuju život zapravo imaju *isti* koren. A sposobnost da sprečite i preokrenete ta stanja – da se već *dan*s osećate izvrsno – u vašim je rukama i sve je mnogo jednostavnije nego što mislite.

DOBRA ENERGIJA

Za mene je zdravlje veliko i smelo. To je vizija koju želim s vama da podelim. Ona zagovara zdravlje i dugovečnost kao posledicu nečeg fundamentalnog, jednostavnog i moćnog. Jedan fiziološki fenomen koji može promeniti gotovo sve u vezi s načinom na koji se danas osećate i na koji funkcionišete danas i u budućnosti. Zove se dobra energija, a razlog zbog kojeg ima tako jak uticaj leži u činjenici da upravlja samom suštinom onoga što vas (doslovno) čini živim: da li vaše ćelije imaju energije da rade svoj posao i da vas održavaju nahranjenima, bistre svesti, u hormonskom balansu, imunološki zaštićenima, zdravog srca, strukturalno stabilne – i još mnogo toga. Posedovanje dobre energije je ključna unutrašnja fiziološka funkcija koja, više nego bilo koji drugi proces u telu, određuje vašu predodređenost za jako mentalno i fizičko zdravlje ili loše zdravlje i bolest.

Dobra energija takođe je poznata i kao metaboličko zdravlje. Metabolizam se odnosi na niz ćelijskih mehanizama kojima se hrana pretvara u energiju kojom se napaja svaka ćelija našeg tela. Možda niste

mного razmišljali o tome imate li dobru energiju ili ne. Kad ćelijska proizvodnja energije dobro funkcioniše, ne morate da razmišljate o tome ili da toga budete svesni. Jednostavno je tako. Vaše telo poseduje izuzetne mehanizme kojima može svaki dan da stvara dobru energiju; ti ćelijski mehanizmi stvaraju neprekidnu i izbalansiranu energiju, dopremaju je do svake ćelije u telu i čiste otpatke tog procesa koji bi inače zablokirali sistem.

Kad imate kontrolu nad tim ključnim procesom u telu, izdvajate se iz sistema i postajete pozitivni „otpadnik”. Možete se osećati jako, snažno, puno života i bistre glave. Možete uživati u izbalansiranoj telesnoj težini, telu bez bolova, zdravoj koži i stabilnom raspoloženju. Ako ste u godinama kad možete imati potomstvo i želite imati decu, možete uživati u prirodnoj plodnosti koja vam je po rođenju data. Ako ste u starijim godinama, možete živeti bez briga od muka telesnog i mentalnog slabljenja ili straha od bolesti koje vas čekaju ili koje ćete „genetski” naslediti od svoje porodice.

Međutim, kad izgubite kontrolu nad dobrom energijom, toliko toga krene po zlu. Organi, tkiva i žlezde su, naposljetku, samo skupine ćelija. Ako ćelije izgube sposobnost da se bezbedno i pravilno napajaju energijom, nije čudo što će organi koji su od njih napravljeni početi da zakazuju i otkazuju. To znači da se kao rezultat može javiti bilo koja bolest – a danas, s obzirom na pritisak koji dobra energija trpi, upravo se to i dešava.

Problem je, jednostavno rečeno, u neusklađenosti. Metabolički procesi koji se odvijaju u našem telu evoluirali su stotinama hiljada godina u sinergetskom odnosu sa životnom sredinom. Ali uslovi životne sredine oko ćelija našeg tela suštinski su se izmenili za veoma kratko vreme tokom poslednjih nekoliko decenija. Najpre naša ishrana, ali i količina i način kretanja, navike spavanja, kvalitet sna, nivo stresa i izloženost neprirodnim hemikalijama – ništa nije onako kao što je bilo nekad. Okolina za ćelije prosečnog modernog čoveka danas je radikalno drugačija od onoga što ćelije očekuju i što im treba. Evolutivna neusklađenost normalne metaboličke funkcije izokreće u poremećaj: lošu energiju. Kad se mali ćelijski poremećaji dešavaju u svakoj ćeliji, u svakom trenutku, dejstvo poprima ogromne razmere – prelazi na tkiva, širi se preko organa i zahvata ceo sistem tela, prenoseći negativan uticaj na vaš osećaj u sopstvenoj koži, na raspoloženje, misli, izgled, proces starenja, pa čak i na način na koji se borite s patogenim činiocima i izbegavate hronične bolesti. Zapravo, svaki simptom hroničnih bolesti s kojima se zapadna medicina suočava rezultat je veoma teškog položaja u koji smo modernim načinom života doveli

svoje ćelije. Proces se nezaustavljivo širi od manjeg ka većem: loša energija dovodi do bolesnih ćelija, bolesnih organa, bolesnih tela i bola koji osećate.

Ljudsko telo ima dvesta različitih tipova ćelija, a kad se loša energija pojavi u različitim tipovima ćelija, javljaju se i različiti simptomi. Na primer, ako loša energija zahvati ćelije folikulske teke, to se može manifestovati kao neplodnost u vidu sindroma policističnih jajnika. Ako je loša energija zahvatila endotelske ćelije u krvnim sudovima, to se može manifestovati kao erektilna disfunkcija, srčana bolest, visok krvni pritisak, problemi s mrežnjačom ili hronična bolest bubrega (sve bolesti su rezultat nedovoljnog dotoka krvi do organa). Ako je loša energija zahvatila ćelije jetre, može se javiti nealkoholna masna jetra. Loša energija u ćelijama mozga može izgledati kao depresija, moždani udar, demencija, migrena ili hroničan bol, zavisno gde se nefunkcionalni ćelijski procesi najviše odvijaju. Nedavne istrage jasno su pokazale da je svako od tih oboljenja – i još mnoga druga – direktno povezano sa metaboličkim problemima, odnosno načinom na koji naše ćelije proizvode energiju: lošu energiju. Način na koji se bavimo medicinom, međutim, nije ispratio ovo razumevanje korena uzroka. I dalje „tretiramo” rezultate na pojedinačnim organima dejstva loše energije, a ne samu lošu energiju. Nikada nećemo ispraviti pogrešan pristup lečenju modernog društva ako se ne okrenemo ka pravom problemu (metaboličkom poremećaju), zbog čega i imamo situaciju da, što se više troši na zdravstvenu negu i što više radimo kao lekari, i što više pristupa medicinskoj nezi i lekovima imamo i što više sve to nudimo pacijentima, imamo sve gore ishode.

U poređenju sa situacijom od pre sto godina, danas jedemo astronomski veće količine šećera (do 3.000 odsto više tečne fruktoze), obavljamo više sedećih poslova i spavamo za 25 odsto manje vremena. Takođe smo izloženi ogromnoj količini sintetičkih hemikalija (više od osamdeset hiljada) preko hrane, vode i vazduha. Kao rezultat tih, i mnogih drugih, faktora, naše ćelije više nisu u stanju da prave energiju kao što bi trebalo. Mnogi aspekti našeg industrijalizovanog života u poslednjih sto godina imaju jedinstvenu, sinergetsku moć da napadnu i naškode mašineriji unutar ćelija koje proizvode hemijsku energiju. Rezultat tog uticaja su poremećaji u celom telu koji se prikazuju u vidu eksplozije hroničnih simptoma i bolesti s kojima se danas suočavamo.

Naše telo poseduje jedinstvene načine da nam pokaže tinja li u nama neki metabolički poremećaj, a među njima su: uvećan obim struka, nivoi

holesterola koji nisu u optimalnom rasponu, visoka vrednost glukoze i povišen krvni pritisak. Moja mama je imala svaki od ovih simptoma, a 93 odsto Amerikanaca nalazi se u zoni opasnosti sa barem jednim od navedenih metaboličkih markera.

Izuzev značajne količine masnih naslaga na stomaku, moja mama je, spolja gledajući, delovala kao zdrava osoba. Bila je poletna, puna energije, srećna i izgledala je dosta mlađe nego što je imala godina. To je zanimljivo u vezi s metaboličkim poremećajima: oni se ne pokazuju obavezno svuda odjednom, i mogu se manifestovati na različite načine kod različitih ljudi, zavisno od toga koji tipovi ćelija pokazuju te poremećaje na očigledniji način.

Njen slučaj je samo jedan primer nečega što se svaki dan dešava milionima ljudi i porodica. Ovu knjigu pišem jer se njena priča odnosi na sve nas. Bolest nije slučajnost koja će se možda desiti u budućnosti. Ona je rezultat izbora koje pravite i kako se danas osećate. Ako se borite protiv zamornih i naizgled po život ne mnogo opasnih problema – kao što su umor, izmaglica u mozgu, anksioznost, artritis, sterilitet, erektilna disfunkcija ili hronični bol – skriveni faktor svih ovih stanja uglavnom je isto ono što će nekad kasnije u životu dovesti do „glavnih” bolesti ako se danas ništa ne promeni u načinu na koji brinete o sebi i svom zdravlju. Ova informacija nije prijatna i može biti zastrašujuća, ali je važno da do vas dopre: ako danas ignorirate minorne probleme koji su znaci da u vama tinja loša energija, u budućnosti možete očekivati mnogo glasnije signale.

BUĐENJE

Većinu svog odraslog života zagovarala sam vrednosti i koristi modernog zdravstvenog sistema i skupljala kvalifikacije, iskustva i ocene kako bih se što više popela na lestvici unutar njega: sa šesnaest godina dobila sam istraživački staž u Nacionalnom institutu za zdravlje, sa osamnaest sam bila predsednik svoje klase na Stenfordu, sa dvadeset i jednom napisala sam rad koji je ocenjen kao najbolji ikada iz ljudske biologije, sa dvadeset i pet završila sam kao jedan od najboljih studenata medicine na Stenfordu, sa dvadeset i šest postala hirurg stažišta na ORL klinici bolnice pri Univerzitetu za zdravlje i nauku u Oregonu i dobila nagradu iz naučnog

rada o uhu, grlu i nosu sa trideset. Moji radovi su objavljeni u najvažnijim medicinskim časopisima, izlagala sam na nacionalnim konferencijama, provela na hiljade usamljenih noći učeći i bila ponos svoje porodice. To je bio moj ceo identitet.

Ali posle pet godina rada na hirurgiji, upoznala sam Sofiju.

Učestale upale sinusa mučile su tu ženu od pedeset i dve godine, stvarajući joj neprestani odbojni miris u nosu i probleme s disanjem. Godinu dana lekari su joj prepisivali sprejeve za nos na bazi steroida, antibiotike, oralne lekove na bazi steroida i farmaceutske tečnosti za ispiranje nosa. Uradila je CT snimke, prošla kroz endoskopiju nosa i uradila biopsiju nosnih polipa. Zbog učestalih infekcija nije mogla ni da spava ni da radi, bila je gojazna i imala predijabetes. Takođe je uzimala lekove za krvni pritisak i mučila se s bolovima u leđima i depresijom, što je pripisivala svojim zdravstvenim problemima i činjenici da stari. Za svaki problem išla je kod posebnog lekara i dobijala zasebne terapije.

Nijedan od lekova za sinuse nije učinkovito rešavao Sofijin problem, i tako se pojavila kod mene na hirurgiji. Te 2017. godine bila sam mlada doktorica, na petoj i poslednjoj godini specijalizacije iz hirurgije.

Pošto su je dogurali na kolicima u operacionu salu, ubacila sam malu kameru u njen nos i malim instrumentom probila se kroz kosti i otečena tkiva da bih ih izvukla iz sinusnih kanala samo nekoliko milimetara od njenog mozga. Tokom postoperativnog procesa, anesteziolog je s mukom uspevao da joj drži pod kontrolom šećer u krvi i krvni pritisak, ubacujući insulin i lekove protiv hipertenzije u infuziju.

„Spasli ste me”, rekla je hvatajući me za ruku posle procedure. Ali dok sam je gledala u oči posle operacije, nisam osećala nikakav ponos. Osećala sam se poraženo.

U najboljem slučaju, malo sam ublažila propratne simptome njene hronične nosne upale, ali nisam učinila apsolutno ništa da izlečim skrivenu dinamiku njenih simptoma, odnosno uzrok. Znala sam da će opet doći s raznim drugim simptomima i da će nastaviti da obilazi specijalističke ordinacije zbog zdravstvenih problema koji nisu moja oblast. Da li je iz postoperativnog procesa izašla „zdravija” nakon što sam joj zauvek promenila anatomiju nosa? Kolike su bile šanse da faktori koji su joj izazvali predijabetes, višak masnih naslaga, depresiju i visok krvni pritisak (sva stanja za koja sam znala da su na neki način povezana s upalom) *nemaju* nikakve veze s učestalim nosnim infekcijama?

Sofija je toga dana bila moj drugi pacijent na operaciji sinusitisa, peti te nedelje. Izvela sam na stotine takvih zahvata na upaljenim tkivima sinusa. Ali toliko se pacijenata vraćalo zbog dodatnih tretmana sinusa i mnogih drugih bolesti – s dijabetesom, depresijom, anksioznošću, kancerom, srčanim bolestima, demencijom, hipertenzijom i gojaznošću, da navedem samo neke od najčešćih.

I pored hirurškog tretiranja upaljenih tkiva u glavi i vratu iz dana u dana, *nikada, nijednom* niko me nije naučio šta *uzrokuje* upalu u ljudskom telu ili barem šta je povezuje s hroničnim upalnim bolestima s kojima se toliko Amerikanaca danas suočava. Nijednom nisam podstaknuta da pitam: *Hej, ali otkud sve te upale?* Instinkt mi je govorio da bi svi Sofijini problemi mogli biti uzajamno povezani, ali umesto da sam dopustila svojoj radoznalosti da me vodi dalje, uvek sam ostajala usko u svom domenu specijalizacije, prateći uputstva i smernice, hvatajući se skalpela i papira za prepisivanje lekova.

Nedugo posle susreta sa Sofijom, osetila sam snažno uverenje da neću moći da zarijem skalpel u još jednog pacijenta a da ne shvatim zašto se – u prkos monumentalnoj veličini i opsegu našeg zdravstvenog sistema – ljudi oko mene uopšte razboleavaju.

Htela sam da shvatim zašto je sve više bolesti i zašto se ponavljaju obrasci koji ukazuju na međusobnu povezanost. I što je još važnije, htela sam da shvatim postoji li išta što ja kao lekar mogu da uradim da pacijente poštedim ulaska u operacionu salu. Postala sam lekar da bih stvarala i širila jako, poletno zdravlje svojim pacijentima, a ne da ih drogiram lekovima, sečem i naplaćujem procedure.

Sve više mi je postajalo jasno da, iako sam okružena doktorima koji su u medicinu ušli da bi pomogli pacijentima, stvarna situacija je takva da svaka institucija koja utiče na naše zdravlje – od medicinskih fakulteta do osiguravajućih društava, bolnica i farmaceutskih kompanija – zarađuje na „tretiranju” bolesti, a ne na lečenju pacijenata. Takva postavka stvari jasno je stvarala nevidljivu ruku koja je dobre ljude navodila da dopuštaju loše ishode.

Želja da dostignem vrh u polju medicine bila je moj primarni fokus. Ako bih prestala da operišem pacijente, nisam imala rezervni plan, a pola miliona dolara već je bilo uloženo u moje obrazovanje. U to vreme još nisam mogla da zamislim šta drugo mogu da radim sem da budem hirurg.

Ali sva ta razmišljanja nisu se činila tako suštinski važna kao očigledna činjenica koja me je opsedala: **Pacijentima nije bolje.**

U septembru 2018, na svoj trideset i prvi rođendan i samo nekoliko meseci pre završetka petogodišnjeg specijalističkog staža, ušla sam u kancelariju upravnika bolnice pri Univerzitetu za zdravlje i nauku u Oregonu i dala otkaz. I pored zida načičkanog nagradama i priznanjima za klinička i naučna dostignuća i postignuća, i podsticaja u eminentnom bolničkom sistemu da nastavim ka debelo plaćenom poslu na fakultetu, izašla sam iz bolnice i krenula na putovanje spoznaje pravih razloga zbog kojih se ljudi razboleavaju, nošena željom da shvatim kako da pomognem pacijentima da povrate i održe svoje zdravlje.

Ono što sam na tom putu naučila nije moglo da spase moju mamu – njen rak je verovatno tiho rastao u njenom telu dugo pre nego što sam napustila konvencionalnu medicinu. Ovu knjigu pišem jer milioni ljudi mogu da poboljšaju i produže svoj život sada pridržavajući se jednostavnih principa koje lekari ne uče na medicinskom fakultetu.

Takođe sam ubeđena da naše neshvatanje suštinskog uzroka bolesti predstavlja širu duhovnu krizu. Odvojili smo se i udaljili od zadivljenosti i poštovanja prema svom telu i svom životu, odvojili smo se od hrane koju jedemo, previše sedimo zbog posla i škole, i udaljili smo se od svojih suštinskih bioloških potreba, kao što su sunčeva svetlost, kvalitetan san, čista voda i čist vazduh. Zbog toga nam je telo zbunjeno i zgrčeno u strahu. Rad naših ćelija je poremećen, što utiče na naš mozak i telo, što utiče na način na koji vidimo i doživljavamo svet. Medicinski sistem zarađuje na tom strahu i nudi rešenja za simptome tih poremećaja. Upravo je zbog toga medicinski sistem jedna od najbrže rastućih industrija u Americi. Zatočeni smo unutar redukcionih, fragmentisanih gledišta na telo, koji nas rasparčavaju na desetine odvojenih delova. Takvi pogledi ne doprinose ljudskom procvatu. Telo je zapravo zadivljujući, međusobno povezani entitet, koji se neprestano obnavlja i razmenjuje energiju i materiju sa spoljašnjom okolinom svaki put kad jedemo, dišemo ili se izlažemo suncu!

Nema sumnje da je američki medicinski sistem proizveo velika čuda u poslednjih 120 godina, ali izgubili smo putokaz kad su u pitanju prevencija i zalečenje metaboličkih poremećaja, na koje odlazi 80 odsto medicinskih troškova, ali i smrtnih slučajeva danas. Situacija nije dobra, ali ovo je knjiga optimizma i praktičnih koraka. Činjenica da možemo glasno kritikovati i reformisati naš zdravstveni sistem jedna je od njenih prednosti. Tokom mnogih ključnih trenutaka u prošlosti ljudski duh uspeo je da postigne napredak i izazove promene u sistemu kakve je malo ko mogao da zamisli.

Sledeća revolucija u zdravlju poteći će iz shvatanja da je koren skoro svake bolesti povezan sa energijom, i da je manje a ne više medicinskih specijalizacija odgovor na problem. Videćemo da su sve naše boljke povezane, a ne fragmentisane i deo nekih posebnih specijalizacija, što je stvarnost u koju nam tek skorija istraživanja i naučni radovi dopuštaju da se uverimo, sad kad raspoložemo sredstvima i tehnologijama da zaista shvatimo šta se dešava unutar naših ćelija i na molekularnom nivou. A kad počnemo da razmišljamo u okviru energocentrične paradigme, vrlo brzo ćemo izlečiti i sistem i telo. Srećom, pokretanje i jačanje dobre energije lakše je i jednostavnije nego što deluje – i možete postepeno da je gradite kao prioritet u životu. Ova knjiga će vam pokazati kako.

Prvi deo pruža naučna objašnjenja kako je naš metabolizam u korenu bolesti i koji su pokretači našeg trenutnog sistema da se to generalno ignoriše. Drugi deo nudi vam načine razmišljanja i taktike koje možete početi primenjivati da biste se već danas osećali bolje. Treći deo objedinjuje sve te koncepte zajedno u plan akcije, a četvrti deo vam nudi trideset i tri recepta po principu ishrane dobre energije. Kroz celu knjigu koristim priče iz svog ličnog iskustva u sistemu i van njega, kao i saznanja stečena od lidera iz oblasti metaboličkog zdravlja.

Dobra energija je cilj i stanje duha – a ono što ona može da stvori – neverovatno je... svet u kojem jedemo lepu hranu, krećemo se, povezujemo s prirodom, uživamo u svetu oko sebe i osećamo se ispunjeno, poletno i živo. Izgledi obećavaju jer život s dobrom energijom znači dobru hranu, ljude, istinsku povezanost i širenje u najlepši mogući izraz našeg dragocenog života.

Istina je da nas na putu podizanja zdravlja na viši nivo čekaju ogromne prepreke. Međutim, videla sam da sve to može *odmah i sad* početi da se menja. Počinje kad sebi postavite jednostavno pitanje: Kakav bi osećaj bio imati dobru energiju? Pozivam vas da se odmah zapitate: Kakav je osećaj kad telo optimalno funkcioniše, kad s lakoćom uživa u životu, kad je u glavi sve bistro, a mozak radi u svom punom kreativnom potencijalu, kad osećate da vam je život na jakim i stabilnim osnovama unutrašnje snage? Zamislite jaku životnu snagu koja izvire iznutra i zahvaljujući kojoj svakom novom danu pristupate s uživanjem, zadovoljstvom, zahvalnošću i energijom. Odvojte nekoliko trenutaka. Zaista osetite. Zamislite. Prepustite se.

Nadam se da će vam ova knjiga promeniti život tako što će vas osposobiti da se osećate bolje već danas, a sutra da sprečite bolest. Sve počinje razumevanjem i delovanjem u skladu s naukom dobre energije.