

MIĘDZYNARODOWY BESTSELLER

ZASKAKUJĄCY ZWIĄZEK  
MIĘDZY GLUKOZĄ,  
METABOLIZMEM  
A DŁUGIM ŻYCIEM.

# DOBRA ENERGIA

POPRAW SWÓJ METABOLIZM  
I ŻYJ DŁUGO W ZDROWIU

DR CASEY MEANS

CALLEY MEANS

FILIA



# DOBRA ENERGIA

POPRAW SWÓJ METABOLIZM  
I ŻYJ DŁUGO W ZDROWIU

DR CASEY MEANS  
CALLEY MEANS

Przełożyła  
Joanna Grabarek

FILIA



Dla Gayle Means

*Urodzona w 1949 roku, zmarła w 2021 roku z powodu nowotworu  
trzustki (choroby metabolicznej, której można zapobiec)*



# Spis treści

---

---

## CZĘŚĆ I

### CAŁA PRAWDA O ENERGII

#### Rozdział 1

Zdrowie odizolowane versus energocentryczne 25

#### Rozdział 2

Zła energia jako podstawowa przyczyna chorób 5

#### Rozdział 3

Zaufaj sobie, nie swojemu lekarzowi 89

---

## CZĘŚĆ II

### WYTWARZANIE DOBREJ ENERGII

#### Rozdział 4

Twoje ciało zna odpowiedź 111

Jak odczytać wyniki badania krwi i zdobyć praktyczne informacje dzięki urządzeniom noszonym na ciele

Rozdział 5

Sześć zasad odżywiania wspierającego dobrą energię 155

ROZDZIAŁ 6

Przygotowanie posiłku wspierającego dobrą energię 183

ROZDZIAŁ 7

Szacunek dla zegara biologicznego 235

Światło, sen i pory posiłków

ROZDZIAŁ 8

Uzupełnianie tego, co odebrała nam współczesność 263

Ruch, temperatura i życie bez trucizn

ROZDZIAŁ 9

Odwaga 295

Najwyższy poziom dobrej energii

---

**CZĘŚĆ 3**

**PLAN WSPIERAJĄCY DOBRĄ ENERGIĘ**

Cztery tygodnie dobrej energii 325

---

**CZĘŚĆ 4**

**PRZEPISY DLA DOBREJ ENERGI**

Śniadanie 373

Lunch 387

Obiad 397

Przekąski, sosy, dodatki i desery 413

Podziękowania 431

Indeks 435



## WSTĘP

---

# Wszystko jest ze sobą powiązane

Przyszłam na świat, ważąc pięć kilogramów i trzysta gramów. Lekarze mojej mamy gratulowali jej wyprodukowania jednego z największych dzieci w historii szpitala.

Mama miała trudności z powrotem do wagi sprzed ciąży i przez całe lata walczyła z dodatkowymi kilogramami. Jej lekarz pierwszego kontaktu powiedział, że to zupełnie naturalne. Przecież dopiero co urodziła dziecko i oczywiście nie robiła się coraz młodsza. Usłyszała, że „powinna zdrowiej się odżywiać”.

Kiedy przekroczyła czterdziestkę, kardiolog zdiagnozował u niej podwyższone ciśnienie krwi. Twierdził, że jest to dość powszechne zjawisko wśród kobiet w jej wieku, i przepisał jej inhibitor konwertazy angiotensyny (ACE, z ang. *angiotensin-converting enzyme*), który miał pomóc rozkurczyć jej tętnice.

Po pięćdziesiątce usłyszała od internisty, że ma wysoki poziom cholesterolu (a dokładniej trójglicerydów: niski poziom cholesterolu HDL i wysoki – LDL). Przepisano jej statyny i powiedziano, że jest to niemal rytuał inicjacyjny dla osób w jej wieku: statyny są jednymi z najczęściej przepisywanych w USA leków. Co-rocennie wydaje się ponad dwieście dwadzieścia jeden milionów recept na ten środek.

Kiedy mama skończyła sześćdziesiąt lat, jej endokrynolog powiedział, że rozwinął się u niej stan przedcukrzycowy – przy czym zaznaczył, że to również jest zjawiskiem niezwykle powszechnym w tym wieku i że nie powinna się tym zbyt- nio przejmować. Wszakże jest to tylko „stan przedchorobowy”, który obserwuje się u połowy dorosłej populacji Amerykanów. Mama wyszła z gabinetu lekarskiego

z receptą na metforminę\* – lek przepisywany w Stanach Zjednoczonych corocznie ponad dziewięćdziesiąt milionów razy.

W styczniu 2021 roku, kiedy mama miała siedemdziesiąt jeden lat, wybrała się z mężem na codzienną przechadzkę w okolicach ich domu w Północnej Kalifornii. W pewnej chwili poczuła ostry ból w jamie brzusznej i nagle, nietypowe zmęczenie. Zaniepokojona, odwiedziła lekarza pierwszego kontaktu, który zlecił wykonanie tomografii i wielu badań podstawowych.

Następnego dnia mama dostała esemesa zawierającego wyniki: rak trzustki w stadium czwartym.

Trzydzieści dni później już nie żyła.

Jej onkolodzy w szpitalu Stanforda określili jej nowotwór jako pechowy. Moja mama, w czasie gdy otrzymała to rozpoznanie, pozostawała pod opieką pięciu różnych specjalistów, którzy przepisali jej pięć różnych leków, a w ciągu dziesięciolecia poprzedzającego diagnozę usłyszała od swoich lekarzy wiele komplementów, że jest bardzo zdrowa w porównaniu z większością kobiet w jej wieku. I rzeczywiście, statystycznie rzecz biorąc była to prawda: przeciętny Amerykanin po sześćdziesiątym piątym roku życia ma za sobą wizyty u dwudziestu ośmiu różnych lekarzy. Corocznie na jednego Amerykanina przypada czternaście wypisanych recept.

Jak widać, jeśli chodzi o trendy zdrowotne w pokoleniu naszych dzieci, rodziców i naszym własnym, coś jest bardzo nie w porządku.

Osiemnaście procent nastolatków cierpi na stłuszczeniową chorobę wątroby, u blisko trzydziestu procent rozwija się stan przedcukrzycowy, a ponad czterdzieści procent ma nadwagę lub cierpi na otyłość. Pięćdziesiąt lat temu pediatrzy mogli przez całą swoją karierę zawodową nie spotkać się z ani jednym przypadkiem takich dolegliwości u swoich pacjentów. Dzisiaj młodzi ludzie funkcjonują w kulturze, w której problemy ze zdrowiem takie jak otyłość, trądzik, chroniczne zmęczenie, depresja, bezpłodność, wysoki cholesterol czy stan przedcukrzycowy są zjawiskiem powszechnym.

---

\* Metformina – lek stosowany w leczeniu cukrzycy typu 2. Zmniejsza stężenie glukozy we krwi poprzez zmniejszenie produkcji glukozy w wątrobie oraz nasilanie działania insuliny w mięśniach i tkance tłuszczowej. Metformina nie pobudza natomiast trzustki do zwiększonej produkcji insuliny, tak więc nie wywołuje niedocukrzenia.

Sześcioro na dziesięcioro dorosłych żyje z chorobą chroniczną. Około połowy populacji Amerykanów w którymś momencie życia będzie się borykało z problemami natury psychicznej. Odsetek zapadalności na nowotwory, choroby serca, nerek, infekcje górnych dróg oddechowych i choroby autoimmunologiczne wzrasta; jednocześnie coraz więcej wydajemy na leczenie owych dolegliwości. W wyniku tych trendów średnia długość życia amerykańskiego społeczeństwa skraca się nieprzerwanie od 1860 roku.

Jesteśmy przekonani, że ów rosnący odsetek różnych chorób – zarówno fizycznych, jak i psychicznych – jest nieodłączną częścią człowieczeństwa. Mówi się nam, że możemy zaradzić temu wzrostowi za pomocą „innowacji” współczesnej medycyny. W dekadach poprzedzających diagnozę raka moja mama dowiedziała się, że jej wysokiemu poziomowi cholesterolu i glukozy na czczo, wysokiemu ciśnieniu krwi oraz zwiększającemu się obwodowi talii można zaradzić dzięki tabletkom.

Zamiast jednak stanowić oddzielne choroby wszystkie objawy doświadczane przez mamę przed śmiercią były sygnałami jednej i tej samej rzeczy: rozregulowania mechanizmu, za pomocą którego komórki produkują i zużywają energię. Nawet moje gigantyczne rozmiary w dniu narodzin – które medycznie w zasadzie klasyfikuje się jako makrosomię płodu (czyli gigantyzm płodu) – były bardzo wyraźnym wskaźnikiem zaburzeń przetwarzania energii na poziomie komórkowym i niemal na pewno oznaką nierozpoznanej cukrzycy ciążowej.

Niemniej pomimo utrzymujących się dziesiątkami lat objawów moja mama (podobnie jak większość dorosłych w naszym współczesnym świecie) dostała tylko zestaw leków i nikt nie zainteresował się, w jaki sposób owe dolegliwości mogą być powiązane i jak zlikwidować główną przyczynę ich występowania.

Jest lepszy sposób, rozpoczynający się od zrozumienia, że największym kłamstwem promowanym przez system opieki zdrowotnej jest to, iż przyczyny naszego pogarszającego się stanu zdrowia fizycznego, coraz większej otyłości, depresji i niepłodności są bardzo skomplikowane.

Zapewne brzmi to dość radykalnie – i będzie się takie wydawać, dopóki nie zdamy sobie sprawy, że żadne inne gatunki zwierząt mieszkające na wolności nie cierpią z powodu chronicznych chorób. Żyrafom i lwom nie dokuczają powszechna otyłość, nie dokuczają im choroby serca ani cukrzyca typu 2. Tymczasem jeśli chodzi o współczesną ludzkość, za osiemdziesiąt procent przypadków

śmierci odpowiedzialne są problemy wynikające ze stylu życia, którym można całkowicie zapobiec.

Depresja, stany lękowe, trądzik, bezpłodność, bezsenność, choroby serca, zaburzenia erekcji, cukrzyca typu 2, choroba Alzheimera, nowotwory i większość innych dolegliwości, które nas dręczą i skracają nasze życie, tak naprawdę wywodzi się z tego samego źródła – a możliwość zapobiegania im i odwrócenia ich tak, aby poczuć się fantastycznie już dzisiaj, jest w naszych rękach i jest to łatwiejsze, niż myślisz.

---

## Dobra energia

Chcę się podzielić śmiałą i kompleksową wizją zdrowia. Uzależnia ona zdrowie i długowieczność od czegoś prostego, potężnego i absolutnie fundamentalnego. Jedno zjawisko fizjologiczne może zmienić niemal wszystko, jeśli chodzi o nasze samopoczucie i funkcjonowanie dzisiaj i w przyszłości. Nazywa się ono dobrą energią, a powodem, dla którego ma ono tak ogromny wpływ na nasze życie, jest fakt, że dobra energia stanowi sedno tego, co nas napędza (również w znaczeniu dosłownym): decyduje o tym, czy nasze komórki mają wystarczająco dużo energii, aby wykonać swoją pracę i sprawić, że będziemy dobrze odżywieni, zachowamy jasny umysł i równowagę hormonalną, będziemy chronieni przez układ odpornościowy, nasze serce oraz inne struktury anatomiczne pozostaną zdrowe – i o wiele, wiele więcej. Dobra energia jest głównym czynnikiem zawiadującym funkcją fizjologiczną, która (bardziej niż pozostałe procesy zachodzące w naszych ciałach) determinuje naszą predylekcję do znakomitego – lub bardzo złego – zdrowia fizycznego i psychicznego.

Dobra energia znana jest również jako zdrowie metaboliczne. Metabolizm to zestaw mechanizmów komórkowych przetwarzających pokarm w energię, która zasila każdą komórkę w naszych ciałach. Być może do tej pory nie zastanawiałeś się zbyt wiele, czy masz w sobie dobrą energię, czy nie. Kiedy komórkowa fabryka energii działa bez zarzutu, nie trzeba o tym myśleć ani być świadomym tych procesów. Wszystko po prostu działa, jak powinno. Nasze ciała są niezwykleymi maszynami pełnymi „podzespołów”, które wytwarzają dobrą energię w każdej

sekundzie każdego dnia. Owe mechanizmy komórkowe produkują odpowiednie ilości zbalansowanej energii, rozprawdzają ją do wszystkich naszych tkanek i uprzążają niechciane pozostałości po procesie produkcyjnym, które inaczej szybko zablokowałyby cały system.

Kiedy trzymasz w ręce klucz do owego szczególnego procesu fizjologicznego, możesz się znaleźć w ścisłej czołówce najzdrowszych ludzi na świecie. Możesz się poczuć pełen energii, ożywiony i funkcjonować z całkowicie jasnym umysłem. Możesz się cieszyć zrównoważoną dietą, ciałem, które nie zna bólu, zdrową cerą i stale dobrym nastrojem. Ci, którzy są w wieku rozrodczym i mają nadzieję na posiadanie potomstwa, mogą korzystać z naturalnej płodności, która jest prawem przysługującym nam wszystkim od urodzenia. Ci, którzy się już starzeją, mogą żyć wolni od męczących stanów lękowych na myśl o tym, że czeka ich gwałtowne pogorszenie się zdrowia fizycznego lub psychicznego albo że obudzi się w nich choroba, która jest „cechą rodzinną”.

Kiedy jednak tracisz klucz do dobrej energii, wiele rzeczy nagle zaczyna się psuć. Narządy, tkanki i gruczoły są przecież koniec końców zbudowane z komórek. Jeżeli tracisz zdolność do właściwego i bezpiecznego ich zasilania, nic dziwnego, że zbudowane z nich narządy zaczynają mieć problemy i przestają funkcjonować. W rezultacie można się spodziewać właściwie jakiegokolwiek choroby – i w dzisiejszych czasach, gdy dobra energia znajduje się pod taką presją, dokładnie to obserwujemy.

Problem, najprościej mówiąc, polega na niedopasowaniu. Procesy metaboliczne napędzające nasze ciała ewoluowały przez setki tysięcy lat w synergii z otaczającym nas światem. Jednak w ciągu ostatnich kilku dziesięcioleci warunki środowiskowe oddziałujące na nasze komórki i ciała zmieniły się gruntownie i dość szybko. Zaczynając od diety, poprzez wzorce ruchowe, sen i poziom stresu, po ekspozycję na nienaturalne chemikalia – nic nie jest takie jak kiedyś. Środowisko, w którym funkcjonują komórki przeciętnego współczesnego człowieka, drastycznie różni się od tego, czego one oczekują i potrzebują. Ten ewolucyjny rozdźwięk zaburza normalne funkcje metaboliczne i w rezultacie pojawia się zła energia. Kiedy zaś drobne zaburzenia na poziomie komórkowym występują w każdej komórce w każdej chwili, efekt narasta, wpływając na tkanki, narządy i układy naszego ciała, co odbija się negatywnie na naszym samopoczuciu, rozumowaniu, funkcjonowaniu, wyglądzie, wieku, a nawet na naszej zdolności zwalczania patogenów i unikania

chorób przewlekłych. W istocie niemal wszystkie problemy związane z notorycznie złym stanem zdrowia, które próbuje leczyć zachodnia medycyna, są rezultatem wynikających z obecnego stylu życia kłopotów nękających są nasze komórki. To naprawdę koszmarna reakcja łańcuchowa: zła energia prowadzi do uszkodzenia komórek, narządów, ciał – i do bólu, który odczuwamy.

W naszych ciałach znajduje się dwieście różnych rodzajów komórek i kiedy pojawia się w nich zła energia, prowadzi to do różnych objawów. Dla przykładu, jeśli komórka osłonki pęcherzyka jajnikowego dotknięta jest problemem złej energii, może się to przejawiać jako niepłodność z powodu zespołu policystycznych jajników (PCOS, z ang. *polycystic ovary syndrome*). Jeżeli komórka śródbłonka wyściełającego naczynia krwionośne ma złą energię, może się to objawić jako problemy z erekcją, choroba serca, nadciśnienie, problemy z siatkówką oka lub chroniczna choroba nerek (wszystkie te dolegliwości wywodzą się z niedostatecznego dopływu krwi do różnych narządów). Jeśli komórka wątroby ma problem ze złą energią, może się to objawiać jako niealkoholowa choroba stłuszczeniowa wątroby (NAFLD, z ang. *non-alcoholic fatty liver disease*). W mózgu zła energia może wyglądać jak depresja, udar, demencja, migrena lub chroniczny ból głowy, w zależności od tego, gdzie dokładnie w największym stopniu zachodzą owe dysfunkcyjne procesy komórkowe. Najnowsze badania wyraźnie wskazują, że każda z tych dolegliwości – i dziesiątki innych – jest bezpośrednio powiązana z problemami metabolicznymi, czyli z tym, w jaki sposób komórki wytwarzają energię – złą energię. Niestety, sposób, w jaki praktykujemy medycynę, nie pozwala nam jeszcze na zrozumienie tej podstawowej przyczyny chorób. Nadal leczymy specyficzne dla danego narządu skutki działania złej energii, a nie samą złą energię. Nigdy zaś nie zdołamy poprawić coraz gorszego stanu zdrowia współczesnych ludzi, jeśli nie zajmiemy się właściwym problemem (zaburzeniami metabolizmu). Dlatego właśnie im więcej wydajemy na opiekę zdrowotną, im więcej pracujemy jako lekarze i im więcej zapewniamy naszym pacjentom dostępu do leków i opieki medycznej, tym gorsze są wyniki leczenia.

Obecnie jako populacja konsumujemy astronomicznie większe ilości cukru (aż do trzech tysięcy procent więcej płynnej fruktozy) niż sto lat temu. Podobnie jest z pracą siedzącą i skróceniem snu o dwadzieścia pięć procent. Jesteśmy również

wystawieni na ponad osiemdziesiąt tysięcy sztucznych związków w jedzeniu, wodzie i powietrzu. W konsekwencji nasze komórki utraciły zdolność do wytwarzania energii we właściwy sposób. Wiele aspektów naszego zindustrializowanego życia w ostatnim stuleciu ma unikatową i synergistyczną zdolność do atakowania maszynerii wewnątrzkomórkowej, która produkuje energię chemiczną. Stąd właśnie nieprawidłowości na poziomie komórkowym w całym naszym ciele, przejawiające się jako eksplozja chronicznych objawów i chorób, z którymi się obecnie zmagamy.

Nasze ciało ma proste sposoby na zasygnalizowanie, że borykamy się z rosnącymi zakłóceniami metabolizmu: powiększający się obwód talii, nieprawidłowy poziom cholesterolu we krwi, wysokie stężenie glukozy na czczo i podwyższone ciśnienie. Moja mama doświadczyła wszystkich tych objawów, a dziewięćdziesiąt trzy procent Amerykanów jest zagrożonych pojawieniem się przynajmniej jednego z tych markerów metabolicznych.

Pomijając znaczący nadmiar tłuszczu w rejonie jamy brzusznej, moja mama wydawała się zdrowa. Była pełna energii, ożywiona, szczęśliwa i nawet wyglądała młodo jak na swój wiek. To zabawna rzecz w przypadku zaburzeń metabolicznych: niekoniecznie pojawiają się wszędzie naraz i u różnych osób mogą się przejawiać różnorako, w zależności od tego, który rodzaj komórek manifestuje anomalię funkcjonalną w najbardziej oczywisty sposób.

Przypadek mojej mamy jest tylko jednym z przykładów czegoś, co każdego dnia spotyka miliony ludzi i rodzin. Postanowiłam napisać ten tekst, ponieważ jej historia mogłaby być historią praktycznie każdej osoby. Choroba nie jest przypadkowym zdarzeniem, do którego może dojść w przyszłości. Jeśli walczysz z deenerwującymi, choć pozornie niezagrażającymi życiu problemami zdrowotnymi, jak zmęczenie, mgła umysłowa, stany lękowe, artretyzm, bezpłodność, problemy z erekcją lub chroniczny ból, to czynnikiem leżącym u podstaw wszystkich tych dolegliwości jest jedna przyczyna, która ostatecznie doprowadzi do pojawienia się „poważnej” choroby w przyszłości, o ile nie zmienisz sposobu, w jaki dbasz o swoje ciało. Wiem, że taka informacja jest bolesna i może nawet przerażająca, ale to ważne, byś zrozumiał: jeśli dzisiaj zignorujesz drobne objawy i problemy wskazujące na to, że twoje ciało produkuje złą energię, w przyszłości sygnały organizmu mogą stać się głośniejsze – i poważniejsze.

---

## Przebudzenie

Przez większość mojego dorosłego życia byłam wojującą adwokatką współczesnego systemu opieki zdrowotnej i pracowałam na to, aby zająć w nim jak najwyższą pozycję: w wieku szesnastu lat odbyłam staż naukowy w Narodowych Instytutach Zdrowia (NIH, z ang. National Institutes of Health), dwa lata później zostałam starościnaą mojego rocznika w szkole medycznej w Stanfordzie, jako dwudziesto-jednolatka zdobyłam nagrodę za najlepszą pracę dyplomową z biologii, w wieku dwudziestu pięciu lat ukończyłam szkołę medyczną Uniwersytetu Stanforda jako najlepsza studentka na roku, rok później miałam już za sobą rezydenturę chirurgiczną na oddziale otolaryngologicznym Uniwersytetu Zdrowia i Nauki w Oregonie (OHSU, z ang. Oregon Health & Science University), a w wieku trzydziestu lat zdobyłam już kilka nagród za badania naukowe w tejże dziedzinie. Publikowałam w najlepszych medycznych czasopismach naukowych, wygłaszałam wykłady na konferencjach krajowych, miałam za sobą tysiące samotnych nocy spędzonych na nauce i byłam dumą całej mojej rodziny. Medycyna była całym moim światem.

A potem, w piątym roku stażu chirurgicznego, poznałam Sophię.

Ta pięćdziesięciodwulatka borykała się z nawracającymi infekcjami zatok, przez co miała problemy z oddychaniem i nieustannie czuła brzydkie zapachy w nosie. W ciągu roku przed naszym spotkaniem lekarze przepisali jej kilka sterydowych sprayów do nosa, antybiotyki, sterydy doustne i zawierające leki płukanki oczyszczające zatoki. Sophia miała kilka tomografii, zabiegów endoskopowych oraz biopsję polipa w nosie. Jej nawracające infekcje zmuszały ją do opuszczania wielu dni w pracy i powodowały bezsenność. Sophia miała nadwagę i stan przedcukrzycowy. Brała również leki na wysokie ciśnienie i walczyła z bólem pleców oraz depresją, za które winiła zły stan zdrowia i starzenie się. Każdy problem wymagał wizyty u innego lekarza i był traktowany z osobna.

Żadne z leków przepisanych na zatoki nie rozwiązały problemu, dlatego Sophia wreszcie pojawiła się na moim oddziale, by przejść operację. W 2017 roku byłam jeszcze młodą lekarką: właśnie rozpoczynałam piąty i ostatni rok stażu chirurgicznego.

Kiedy Sophia została wwieziona na salę operacyjną, wprowadziłam do jej nosa sztywny endoskop z kamerą i za pomocą specjalnego narzędzia rozbiłam tkankę



kostną oraz spuchniętą tkankę nabłonka zatok, a następnie odessałam je z kanałów zatokowych, znajdujących się zaledwie milimetry od jej mózgu. Już po operacji anestezjologzy mieli problem z ustabilizowaniem poziomu cukru i ciśnienia krwi za pomocą kroplówki z insuliną oraz leków obniżających ciśnienie.

„Ocaliła mnie pani” – powiedziała Sophia, chwytając mnie za rękę po zabiegu. Ja jednak, spoglądając jej w oczy, nie byłam dumna, lecz miałam poczucie porażki.

Problem w tym, że udało mi się co najwyżej zredukować objawy jej chronicznego zapalenia zatok, ale nie zrobiłam absolutnie nic, żeby wyleczyć to, co je wywoływało. Nie zajęłam się również żadnym z pozostałych schorzeń pacjentki. Wiedziałam, że ostatecznie wróci do szpitala i nadal będzie odwiedzała różnych specjalistów z licznymi objawami pozostałych dolegliwości, które nie były w centrum mojego profesjonalnego zainteresowania. Czy mogłam powiedzieć, że Sophia opuściła salę pooperacyjną „zdrowa” po tym, jak na zawsze zmieniłam anatomię jej nosa i zatok? Jakie były szanse na to, że czynniki wywołujące jej stan przedcukrzycowy, odkładanie się nadmiernej ilości tłuszczu, depresję i nadciśnienie (byłam świadoma, że wszystkie te problemy w jakiś sposób są związane ze stanem zapalnym) nie mają absolutnie nic wspólnego z jej nawracającymi infekcjami zatok?

Sophia była moją drugą pacjentką chirurgiczną tego dnia i piątą tego tygodnia. Podczas stażu wykonałam setki operacji zatok, walcząc z zaognioną, spuchniętą tkanką, jednak zbyt wielu pacjentów wracało do szpitala na kolejne zabiegi leczenia zatok, a także innych dolegliwości – najczęściej cukrzycy, depresji, stanów lękowych, nowotworów, chorób serca, demencji, nadciśnienia i otyłości.

Mimo że codziennie leczyłam chirurgicznie zaognione tkanki głowy i szyi, ani razu w ciągu całego stażu nie próbowano mnie nauczyć czegokolwiek o przyczynach stanów zapalnych w ciele człowieka ani o ich związku z chronicznymi stanami zapalnymi, z którymi boryka się dziś tak wielu Amerykanów. Ani razu nie przyszło mi do głowy, żeby zapytać „Hmmm, ale skąd wszystkie te stany zapalne?”. Instykt podpowiadał mi, że wszystkie problemy dręczące Sophię są w jakiś sposób powiązane, ale zamiast zainteresować się bardziej tym zagadnieniem, zawsze trzymałam się ścieżki wyznaczonej przez moją specjalność i stosując się do wytycznych, sięgałam po skalpel i po bloczek z receptami.

Wkrótce po moim spotkaniu z Sophią poczułam, że absolutnie nie będę w stanie przeprowadzić operacji na kolejnym pacjencie, dopóki nie zrozumiem,

dłaczego pomimo monumentalnych rozmiarów i zasięgu naszego systemu zdrowotnego pacjenci i otaczający mnie ludzie w ogóle chorują.

Chciałam zrozumieć, dlaczego tak wiele dolegliwości pojawia się u coraz większej liczby osób, tworząc wyraźne wzorce, które wskazują na potencjalne zależności. Co ważniejsze, musiałam rozważyć, czy jako lekarz będę w stanie zrobić cokolwiek, żeby utrzymać moich pacjentów z dala od sali operacyjnej. Stałam się lekarzem, by zapewnić pacjentom trwałe, solidne zdrowie, a nie żeby każdego dnia faszerować lekami, ciąć skalpelem i obciążać rachunkami medycznymi tyle osób, ile tylko zdołam.

Stawało się dla mnie coraz bardziej oczywiste, że chociaż otaczają mnie zawodowcy, którzy zdecydowali się na studia medyczne po to, aby pomagać pacjentom, w rzeczywistości każda instytucja związana z opieką zdrowotną – od szkół medycznych poprzez firmy ubezpieczeniowe po firmy farmaceutyczne – zarabia na „leczeniu”, a nie na uzdrawianiu pacjentów. I właśnie pieniądze były dla dobrych ludzi motywacją do podejmowania działań prowadzących do niedobrych wyników.

Dotarcie na szczyt drabiny kariery w medycynie było moim głównym życiowym celem. Gdybym zaniechała operacji na pacjentach, nie miałam żadnego alternatywnego planu, a moja edukacja kosztowała pół miliona dolarów. W tamtym czasie nadal nie potrafiłam sobie wyobrazić innej kariery niż bycie chirurgiem.

Wszystko to jednak wydawało się pozbawione znaczenia wobec jednego absolutnie oczywistego faktu, o którym nie mogłam zapomnieć: **stan pacjentów wcale się nie poprawiał.**

We wrześniu 2018 roku, w dniu moich trzydziestych pierwszych urodzin i zaledwie kilka miesięcy przed ukończeniem pięcioletniego stażu, wmaszerowałam do gabinetu lekarza naczelnego OHSU i złożyłam rezygnację. Chociaż ściana mojego pokoju udekorowana była licznymi dyplomami i nagrodami za osiągnięcia kliniczne i naukowe i chociaż wiele czołowych instytucji medycznych chciało mnie zatrudnić za nie najmniejszą pensję, odeszłam ze szpitala i wyruszyłam w podróż, która miała mi pomóc zrozumieć prawdziwe przyczyny, dla których ludzie chorują, oraz znaleźć sposób na pomoc pacjentom w przywróceniu i utrzymaniu zdrowia.

To, czego nauczyłam się podczas mojej podróży, nie mogło ocalić mojej mamy – jej nowotwór najprawdopodobniej rozwijał się po cichu w jej ciele na długo, zanim

porzuciłam konwencjonalną medycynę. Piszę tę książkę, ponieważ miliony ludzi mogą poprawić jakość swojego życia (i wydłużyć je) już teraz dzięki kilku prostym zasadom, o których nie uczy się w szkołach medycznych.

Jestem również przekonana, że nasz brak zrozumienia przyczyn różnych chorób jest przejawem znacznie większego kryzysu duchowego. Przestaliśmy cenić i szanować nasze ciała i życie, nie mamy już wkładu w produkcję spożywanego jedzenia, ruszamy się coraz mniej, bo nasza praca i nauka w szkole wiążą się zwykle z przesiadywaniem wielu godzin, nie rozumiemy naszych podstawowych potrzeb biologicznych, takich jak potrzeba światła, dobrej jakości snu, czystej wody i powietrza. Wprowadziło to nasze ciała w stan chaosu i strachu. Nasze komórki są poważnie rozregulowane, co naturalnie wpływa znacząco na nasze ciała i mózgi, determinując percepcję świata. System opieki medycznej kapitalizuje nasze obawy, oferując „rozwiązania” dla objawów tej dysfunkcji – dlatego właśnie jest on największym i najszybciej rozwijającym się biznesem w Stanach Zjednoczonych. Zostaliśmy uwięzieni w redukcjonistycznym, pofragmentowanym wizerunku ciała ludzkiego, które można rozłożyć na dziesiątki osobnych części. Takie podejście nie sprzyja dobrobytowi. W rzeczywistości ciała ludzkie są niezwyklejmi bytami, w których wszystko jest ze sobą połączone i które nieustannie regenerują się i wymieniają energię oraz materię ze światem zewnętrznym za każdym razem, kiedy jemy, oddychamy lub wygrzewamy się na słońcu!

Nie ulega wątpliwości, że amerykański system medyczny dokonał wielu cudów w ciągu ostatnich stu dwudziestu lat, ale pogubiliśmy się, jeśli chodzi o zapobieganie i zaradzanie zaburzeniom metabolicznym, które są dzisiaj odpowiedzialne za ponad osiemdziesiąt procent ogólnych kosztów leczenia oraz za tyleż samo przypadków śmierci. Sytuacja jest bardzo poważna, ale ta książka ma za zadanie wzbudzić optymizm i zaoferować praktyczne rozwiązania. Fakt, że możemy aktywnie krytykować i reformować nasz system opieki zdrowotnej, jest jedną z jego mocnych stron. Dzięki wielu doświadczeniom i próbom ludzka pomysłowość doprowadziła do rozwoju i zmian systemowych, które początkowo trudno było sobie nawet wyobrazić. Kolejna rewolucja w opiece zdrowotnej wywiedzie się z poznania, w jaki sposób główne przyczyny niemal wszystkich chorób związane są z energią, i ze zrozumienia, że jeśli chodzi o specjalizacje, powinniśmy się zastosować do powiedzenia „im mniej, tym lepiej”. Zobaczmy, że nasze dolegliwości są ze

# NR 1 NA LIŚCIE BESTSELLERÓW „NEW YORK TIMESA”

Zaskakujące, przełomowe odkrycie prawdziwej przyczyny chorób, która do tej pory pozostawała nierozumiana. Ta książka zmieni wasze życie na lepsze i pomoże wam trwać w zdrowiu bez względu na wiek.

Dr Casey Means koncentruje się na kluczowym znaczeniu metabolizmu dla naszego zdrowia.

Wiele powszechnych schorzeń, takich jak depresja, lęki, bezsenność, choroby serca czy cukrzyca typu 2, mają wspólną przyczynę w dysfunkcjach metabolicznych.

Książka oferuje czterotygodniowy plan poprawy zdrowia metabolicznego, obejmujący odżywianie, sen, rytm dobowy, aktywność fizyczną oraz ekspozycję na różne temperatury. Celem jest zoptymalizowanie produkcji energii w komórkach, co ma prowadzić do poprawy samopoczucia i zapobiegania chorobom.

*Dobra energia* to książka, która zmienia życie, pełna przystępnej wiedzy i praktycznych strategii pozwalających poprawić zdrowie metaboliczne i kontrolować poziom cukru we krwi.

— Dr Sara Gottfried, autorka bestsellera „New York Timesa”  
*Hormone Cure*

W *Dobrej energii* dr Means kwestionuje utarte schematy dotyczące opieki zdrowotnej i przedstawia przekonujące argumenty na rzecz podejścia metabolicznego do długowieczności, zdrowia i zarządzania masą ciała. Książka jest pełna praktycznych kroków, które pomogą wzmocnić się psychicznie i fizycznie.

— Dr Gabrielle Lyon, autorka bestsellera „New York Timesa”  
*Forever Strong*

cena 79,90 zł

wydawnictwofilii.pl



FILIA

NA FAKTACH

ISBN 978-83-8402-076-0



9 788384 020760