

Ako sa cítiť
skvele, predchádzať
chorobám a žiť
dlhšie.

DOBRÁ ENERGIA

Prekvapujúca súvislosť medzi
metabolizmom a životnou vitalitou

CASEY MEANSOVÁ, MD
A CALLEY MEANS

TATRAN

DOBRÁ
ENERGIA

DOBRÁ ENERGIA

Prekvapujúca súvislosť medzi
metabolizmom a životnou vitalitou

CASEY MEANSOVÁ, MD

A CALLEY MEANS

TATRAN

Z anglického originálu Casey Means, MD: Good Energy,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Avery, an imprint of Penguin Random House LLC,
New York 2024,

preložila Zuzana Angelovičová.

Vydalo Vydavateľstvo TATRAN, s. r. o., v roku 2025,
so sídlom Klariská 16, 815 82 Bratislava, Slovenská republika.

Vyšlo ako 5538. publikácia.

Vydanie I.

Knižnú väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval Peter Zentko.

Zodpovedná redaktorka Katarína Vilhanová

Jazyková redaktorka Ivana Fábryová, Adriana Oravcová, Zlata Sršňová

Odborná spolupráca Mgr. Judita Tkáčová

Technický redaktor Peter Zentko

Sadzba AldoDesign, Bratislava

Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

info@slovtatran.sk

All rights reserved.

Copyright © 2024 by Good Energy Health LLC

Translation © Zuzana Angelovičová 2025

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2025

ISBN 978-80-222-1705-7



Venujem Gayle Meansovej

*Narodila sa v roku 1949 a zomrela v roku 2021
na rakovinu pankreasu
(metabolické ochorenie, ktorému sa dá predchádzať).*

Redakčná poznámka

Autorka často píše o vysokofruktózovom kukuričnom sirupe, ktorý sa v USA používa ako lacnejšia náhrada klasického cukru s mierne odlišným zložením (cukor má 50 % glukózy a 50 % fruktózy, kým tento sirup má okolo 55 % fruktózy a približne 45 % glukózy). V EÚ sa používa glukózovo-fruktózový alebo fruktózovo-glukózový sirup. Tiež ide o lacnejšie náhrady klasického cukru, aj keď zložením veľmi podobné, keďže majú napr. 55 % fruktózy a 45 % glukózy vo fruktózovo-glukózovom sirupe a cca 58% glukózy a 42% fruktózy v glukózovo-fruktózovom sirupe. Nemusia platiť ani vyjadrenia autorky o obsahu takýchto sirupov v ultraspracovaných a celkovo spracovaných potravinách, lebo situácia v EÚ sa v tomto nezhoduje s USA. Odporúčame čítať etikety.

Spomína viaceré druhy stravovania, tu pre zjednodušenie čítania uvádzame stručný prehľad:

- rastlinná (z angl. plant-based, PB) strava je flexibilný druh stravovania prevažne založený na rastlinách (môže však obsahovať aj malé množstvo živočíšnych potravín),
- celorastlinná (z angl. whole food plant-based, WFPB) strava je založená na prijímaní výlučne celistvých rastlinných prvopotravín s dôrazom na vylúčenie spracovaných produktov,
- ketogénna strava je založená na maximálnom obmedzení cukrov aj zložených sacharidov a konzumácii vysokého množstva bielkovín a tukov (často prevažne živočíšneho pôvodu alebo vo forme hotových produktov a jedál), autorka ju niekedy nazýva aj vysokotuková či vysokobielkovinová.

Uvádza aj mnoho aplikácií na sledovanie stravy. Väčšina z nich funguje skôr v anglofónnom prostredí a neobsahuje potraviny dostupné na našom trhu. Je možné nahradiť ich domácimi aplikáciami na zapisovanie stravy a výpočet obsahu makro- aj mikroživín v strave, k dispozícii ich je viac. Najznámejšie sú Kalorické tabuľky.

Počas práce na príprave slovenského prekladu tejto knihy sa odohrali prezidentské voľby v USA a 7. 5. 2025 nový prezident Trump nominoval autorku do funkcie hlavnej lekárky USA (osoby, ktorá zodpovedá za stratégiu v oblasti celkového zdravia obyvateľstva). V čase vydania tejto knihy jej nominácia ešte nebola potvrdená. Okrem toho vlastní firmu Levels, ktorá je komerčným subjektom na trhu s produktami a službami týkajúcimi sa zlepšovania zdravia. Sú u nej teda možné konflikty záujmu.

OBSAH

Úvod: Všetko spolu súvisí 11

PRVÁ ČASŤ

PRAVDA O ENERGII

23

1. kapitola

Porovnanie energocentrického a fragmentovaného
pohľadu na zdravie 25

2. kapitola

Základnou príčinou ochorení je zlá energia 49

3. kapitola

Dôverujte sebe, nie svojmu lekárovi 80

DRUHÁ ČASŤ

AKO VYTVORIŤ DOBRÚ ENERGIU

97

4. kapitola

Vaše telo pozná všetky odpovede:
Ako čítať výsledky krvných testov a získať z inteligentných
zariadení informácie, na základe ktorých
budete vedieť, čo robiť 99

5. kapitola

Šesť princípov stravy pre dobrú energiu 140

6. kapitola

Ako skombinovať potraviny na podporu dobrej energie 164

7. kapitola

Rešpektovanie vnútorných biologických hodín:
svetlo, spánok a časovanie jedál 213

8. kapitola

Ako obnoviť, čo nám moderný spôsob života vzal:
pohyb, teplota a netoxický život 237

9. kapitola

Nebojnosť: najvyšší stupeň dobrej energie 266

TRETIA ČASŤ **PLÁN NA DOBRÚ ENERGIU** **291**

ŠTVRTÁ ČASŤ **RECEPTY PRE DOBRÚ ENERGIU** **341**

Podakovanie 401

Register 405

ÚVOD

Všetko spolu súvisí

Pri narodení som vážila 5,2 kilogramu. Lekári mojej mame zagratulovali, že porodila jedno z najväčších detí v histórii pôrodnice.

Po pôrode mala problém zhodiť kilá, ktoré jej ostali, a s nadváhou bojovala ešte mnoho ďalších rokov. Jej všeobecný lekár tvrdil, že je to normálne. Nedávno predsa porodila a okrem toho jej aj pribúdajú roky. Povedal jej, aby „sa zdravšie stravovala“.

Po štyridsiatke jej kardiológ diagnostikoval zvýšený krvný tlak. Skonštatoval, že u žien v jej veku je to veľmi bežné, a predpísal jej inhibítor enzýmu konvertujúceho angiotenzín (inhibítor ACE alebo ACE inhibítor) na uvoľnenie tepien.

Po päťdesiatke ju lekár po internom vyšetrení informoval, že má zvýšený cholesterol (presnejšie vysoké triglyceridy, nízky HDL a vysoký LDL cholesterol). Predpísal jej statíny a povedal, že pre človeka jej veku je to v podstate akýsi prechodový rituál, lebo statíny patria medzi najčastejšie predpisované lieky v histórii USA. Ročne sa vystaví vyše 221 miliónov receptov.

Po šesťdesiatke jej endokrinológ oznámil, že sa u nej rozvinul prediabetes, ale že je to bežné a netreba si z toho robiť ťažkú hlavu. Je to predstupeň ochorenia, nie samotné ochorenie, a má ho polovica dospelých Američanov. Z ambulancie odišla s predpisom na metformín. Ročne sa naň v Spojených štátoch predpíše vyše 90 miliónov receptov.

V januári 2021, keď mala 71 rokov, sa s otcom vybrala na každodennú túru v okolí ich domu v Severnej Karolíne. Náhle pocítila silnú bolesť brucha a nezvyčajnú únavu. Znepokojilo ju to, takže zašla k všeobecnému lekárovi, ktorý nariadil CT vyšetrenie a odbery.

Na ďalší deň dostala správu s výsledkami: má rakovinu pankreasu vo štvrtom štádiu.

O trinásť dní bola mŕtva.

Onkológ v Stanfordovej nemocnici označil jej rakovinu pankreasu za nešťastie. Moju mamu, ktorá v čase jej diagnostikovania navštevovala piatich odborných lekárov a užívala päť liekov, predošlých desať rokov lekári pravidelne chválili, aká je v porovnaní s inými ženami jej veku zdravá. Štatisticky vzaté aj naozaj bola: priemerný Američan vo veku nad 65 rokov za svoj život navštívi dvadsiatich ôsmich lekárov. Ročne jednému Američanovi lekári predpíšu štrnásť receptov.

Je zrejmé, že s trendmi v oblasti zdravotného stavu našich detí, rodičov aj nás samých čosi nie je v poriadku.

Až 18 % dospelajúcich má stukovatenú pečeň, takmer 30 % prediabetes a viac ako 40 % obezitu alebo nadváhu. Pred päťdesiatimi rokmi pediatri za celú svoju kariéru možno nestretli ani jedného mladého pacienta s týmito diagnózami. Dnes mládež vyrastá v prostredí, kde sú problémy ako obezita, akné, únava, depresia, neplodnosť, vysoký cholesterol či prediabetes bežné.

Šiesti z desiatich dospelých žijú s nejakým chronickým ochorením. Asi polovica Američanov sa v istej fáze svojho života bude musieť vyrovnáť s duševným ochorením. 74 % dospelých má nadváhu alebo obezitu. Miera výskytu rakoviny, ochorení srdca, obličiek, infekcií horných dýchacích ciest a autoimunitných chorôb stúpa aj napriek tomu, že na ich liečbu míňame bezprecedentne veľa. Vzhľadom na tieto trendy dĺžka dožitia Američanov sústavne a nepretržite klesá – posledné podobné zaznamenané obdobie sa vyskytlo ešte pred rokom 1860.

Sme pritom presvedčení, že tieto ochorenia, duševné aj fyzické, sú jednoducho súčasťou života človeka. Tvrdia nám, že zvyšujúcu sa mieru ich výskytu možno vyriešiť pomocou „inovácií“ modernej medicíny. Počas niekoľkých desaťročí, ktoré predchádzali rakovine mojej mamy, ju opakovane informovali, že stúpajúca hladina cholesterolu, rozširujúci sa obvod pásu, zvyšujúca sa ranná glykémia nalačno a čo-

raz vyšší krvný tlak sú len ochorenia, ktoré možno doživotne „manažovať“ liekmi.

Namiesto izolovaných chorôb však boli všetky problémy, ktoré riešila počas posledných rokov svojho života, varovnými príznakmi jedného a toho istého: dysregulácie tvorby a využívania energie v bunkách. Dokonca aj moje enormné rozmery pri narodení, ktoré medicínsky spĺňali kritériá fetálnej makrozómie (doslova novorodenca s veľkým telom), boli zásadným ukazovateľom energetickej dysfunkcie v jej bunkách a takmer naisto aj príznakom nediagnostikovanej tehotenskej cukrovky.

Napriek desaťročia sa vyskytujúcim príznakom však mojej mame – rovnako ako väčšine dospelých v modernom svete – jednoducho len predpisovali lieky. Nikto nevybočil zo zabehaných koľají a nepátral, ako by tieto ochorenia mohli súvisieť a ako by sa dala zvrátiť ich hlboká príčina.

Dá sa to aj inak – lepšie. Najprv treba pochopiť, že najväčším klamstvom zdravotnej starostlivosti je tvrdenie, že základná príčina toho, prečo sme čoraz chorejší, obéznejší, deprimovanejší a neplodnejší, je komplikovaná.

Znie to radikálne, ale len do chvíle, kým si neuvedomíte, že v divočine prakticky žiadne zvieratá netrpia chronickými ochoreniami. Žirafy či levy nie sú nejako viditeľne obézne, nemajú ochorenia srdca alebo diabetes druhého typu. Za 80 % úmrtí ľudí v modernej súčasnosti však môžu práve odvrátiteľné ochorenia spôsobené životným štýlom.

Depresia, úzkosť, akné, neplodnosť, nespavosť, ochorenia srdca, erektilná dysfunkcia, diabetes druhého typu, Alzheimerova choroba a väčšina iných ochorení, ktoré nám ničia a skracujú život, v skutočnosti pramení v tom istom. Ich prevenciu alebo dokonca zvrátenie – plus možnosť cítiť sa skvele ešte dnes – máte pritom naozaj len vo svojich rukách a je to jednoduchšie, ako by ste si mysleli.

Dobrá energia

Chcem sa s vami podeliť o velikašsku a smelú víziu zdravia. Zdravie a dlhovekosť podáva ako čosi jednoduché a základné, na čo má každý nárok. Vníma ich ako jednotný fyziologický jav, ktorý môže zmeniť

takmer všetko na vašich pocitoch a súčasnom živote a tiež to, ako sa budete cítiť a žiť v budúcnosti. Moja vízia sa volá dobrá energia. Prečo dokáže tak zásadne zmeniť život? Riadi podstatu, esenciu vášho fungovania: či vaše bunky majú dosť energie zabezpečiť, aby ste boli dobre živí, mali jasnú myseľ, hormóny v rovnováhe, silnú imunitu, zdravé srdce a kvalitnú štruktúru – a mnoho iného. Mať jej dostatok je základnou fyziologickou funkciou, ktorá (viac ako akékoľvek iné procesy vo vašom tele) určuje, či nám je dané skvelé duševné aj fyzické zdravie alebo, naopak, podlomené zdravie a choroby.

Dobrá energia je obrazným pomenovaním metabolického zdravia. Metabolizmus je súbor bunkových mechanizmov, ktoré premieňajú jedlo na energiu – tá poháňa každú jednu bunku vo vašom tele. Možno ste sa nikdy nezamysleli nad tým, či máte dobrú energiu alebo nie. Keď bunková produkcia energie funguje správne, nemusíte o nej „rozmyšľať“ ani si ju uvedomovať. Jednoducho je. Vaše telo má skvelý súbor bunkových mechanizmov, vďaka ktorým dobrá energia jednoducho nastáva: stabilne produkujú vyrovnanú hladinu energie, distribuujú ju do každej bunky vášho tela a odstraňujú vedľajšie produkty tohto procesu, ktoré by inak upchávali celý systém.

Keď, obrazne povedané, „máte kľúče“ k týmto zásadným fyzickým pochodom, aj vy môžete byť extrémnou hodnotou v štatistických výsledkoch – v tom najpozitívnejšom zmysle slova. Môžete sa cítiť vitálne a plní sily a žiť s jasnou myslou. Môžete si užívať vyrovnanú hmotnosť, telo bez bolesti, zdravý pokožku a stabilnú náladu. Ak ste vo veku, keď ešte plánujete deti, môžete si vychutnávať prirodzenú plodnosť, na ktorú máte vrodené právo. Ak starnete, môžete žiť slobodne bez rušivej úzkosti, že na vás čaká už len nezastaviteľné fyzické alebo duševné chradnutie alebo že sa aj u vás rozvinie ochorenie, ktoré „máte v rodine“.

Keď však kľúče k dobrej energii stratíte, veľa sa pokazí. Orgány, tkanivá aj žľazy sú predsa skupinami buniek. Ak stratíte schopnosť dôkladne a bezpečne poháňať svoje bunky energiou, asi nebude prekvapením, že orgány, ktoré sa z nich skladajú, začnú mať problémy a napokon zlyhajú. Výsledkom môže byť akákoľvek choroba. Keďže dnes je dobrá energia pod enormným tlakom, presne to sa aj deje.

Jednoducho povedané, základom celého problému je nezhoda. Metabolické procesy v našom tele sa počas stoviek tisícov rokov vyvíjali v synergickom vzťahu s našim okolím. Podmienky v prostredí, ktoré

obklopuje bunky našich tiel, sa však za posledné desaťročia zásadne a závratne rýchlo zmenili. Veci nie sú ani zďaleka také, ako boli kedysi: strava, spôsob pohybu, spánok, miera stresu a vystavenie neprirodzeným chemickým látkam. Prostredie, v ktorom existujú bunky priemerného moderného človeka, sa v súčasnosti radikálne líši od toho, čo bunky potrebujú a očakávajú. Práve táto evolučná nezhoda prevažuje misky váh a mení normálne metabolické fungovanie na dysfunkciu, čiže zlú energiu. A keď sa drobné narušenia na bunkovej úrovni v každej jednej chvíli odohrávajú v každej jednej bunke, má to zásadný vplyv na všetky tkanivá, orgány a sústavy vášho tela. Budete sa horšie cítiť, myslieť, vyzeráť, starnúť a prežívať svoj každodenný život. Zmení sa aj to, ako sa dokážete brániť patogénom a vyhýbať chronickým ochoreniam. Takmer každý chronický zdravotný príznak, ktorý dnes rieši západná medicína, je v skutočnosti výsledkom toho, že naše bunky ustavične napáda súčasný životný štýl. Jedno nadväzuje na druhé: zlá energia vedie k pokazeným bunkám, orgánom a telám aj k fyzickej bolesti a iným príznakom.

V ľudskom tele je dvesto rôznych druhov buniek. Rozvoj zlej energie sa v jednotlivých typoch môže prejavovať inak. Ak napríklad zlú energiu zažíva bunka *theca* vaječníka, výsledkom bude neplodnosť vo forme syndrómu polycystických vaječníkov (PCOS). Ak ju zažíva bunka endotelu, vnútornej výstelky ciev, môže sa to prejaviť ako erektilná dysfunkcia, ochorenia srdca, vysoký krvný tlak, problémy so sietnicou alebo chronické ochorenie obličiek (všetky tieto problémy sú výsledkom nedostatočného prekrvenia jednotlivých orgánov). Ak ju pociťuje bunka pečene, môže to mať podobu nealkoholovej tukovej choroby pečene (NATCHP). Zlá energia v mozgu sa môže prejaviť ako depresia, mŕtvica, demencia, migréna alebo chronická bolesť – v závislosti od toho, kde presne sa primárne odohrávajú tieto dysfunkčné bunkové procesy. Najnovší výskum jasne ukazuje, že každé z týchto ochorení (a desiatky ďalších) priamo súvisí s metabolickými nedostatkami, že sú príčinou, prečo naše bunky vyrábajú energiu – zlú energiu. Spôsob, akým dnes praktizujeme medicínu, však neudržiaval krok s pochopením hĺbkovej príčiny ochorení. Stále „liečime“ dôsledky zlej energie na jednotlivých orgánoch, neriešime samotnú zlú energiu. Upadajúce zdravie modernej populácie nikdy nezlepšíme, ak neudrieme kliniec po hlavičke a nebudeme sa venovať správne mu problému

(metabolickej dysfunkcii). Nuž a toto je dôvod, prečo sa situácia zhoršuje aj napriek tomu, že na zdravotnú starostlivosť míňame viac a viac prostriedkov, ako lekári čoraz viac pracujeme a pacientom poskytujeme čoraz lepší prístup k zdravotnej starostlivosti a liekom.

V porovnaní so situáciou pred sto rokmi dnes konzumujeme astronomicky viac cukru (až o 3 000 % viac tekutej fruktózy, napríklad vo forme fruktózového či glukózo-fruktózového sirupu), pracujeme v sedavých zamestnaniach a spíme o 25 % menej. Sme vystavení viac než 80 000 syntetickým chemikáliám v jedle, vo vode a vo vzduchu. Dôsledkom všetkých týchto faktorov naše bunky nedokážu tvoriť energiu tak, ako by mali. Mnohé aspekty nášho industrializovaného života za posledné storočie majú jedno spoločné: jedinečne a synergisticky napádajú mašinériu vnútri buniek, ktorá produkuje chemickú energiu. Výsledkom je bunková dysfunkcia v celom tele, ktorá sa hlási o slovo ako explózia chronických symptómov a chorôb, s ktorými dnes bojujeme.

Naše telo má k dispozícii jednoduché spôsoby, ktorými vie ukázať, či sa aj u nás rozvíja metabolická dysfunkcia: zvyšujúci sa obvod pásu, suboptimálna hladina cholesterolu, vysoká glykémia nalačno a zvýšený krvný tlak. Moja mama ich mala všetky a 93 % ľudí sa dnes nachádza v nebezpečnej zóne, lebo majú zhoršený aspoň jeden z týchto metabolických ukazovateľov.

Mama navonok – možno okrem výrazného brušného tuku – pôsobila úplne zdravo. Bola živá, šťastná a plná energie. Na svoj vek pôsobila oveľa mladšie. Práve toto je na metabolickej dysfunkcii hrozné: nemusí sa ukázať všade naraz a u rôznych ľudí sa prejavuje úplne inak. Závisí to od toho, ktoré typy buniek sú na tom, čo sa týka zlej energie, najhoršie.

Jej prípad je len jedným príkladom toho, čo sa každý deň deje miliónom ľudí a rodín. Túto knihu píšem preto, lebo jej príbeh je relevantný pre každého. Choroba nie je len náhodný jav, ktorý sa možno vyskytne niekedy v budúcnosti. Je to dôsledok rozhodnutí, ktoré prijímate dnes, toho, v akom stave ste dnes. Ak bojujete s otravnými zdravotnými problémami, ktoré však napohľad nie sú smrteľné, napríklad s únavou, so zahmlenou myslou, s úzkosťou, artritídou, neplodnosťou, erektilnou dysfunkciou alebo chronickými bolesťami, ich hĺbková príčina je zvyčajne to isté, čo neskôr v živote povedie k „vážnemu“ ochoreniu, ak nezmeníte niečo v starostlivosti o svoje telo. Táto informácia zabolí

a možno sa jej zľaknete, ale aj tak je dôležité vysloviť ju: ak ignorujete drobné problémy naznačujúce, že sa dnes vnútri vášho tela rozvíja zlá energia, v budúcnosti sa ozvú omnoho hlasnejšie signály.

Ako som sa prebudila

Väčšinu svojho dospelého života som nahlas obhajovala moderný systém zdravotnej starostlivosti a zbierala zásluhy, aby som mohla postupovať po jeho pomyselnom rebríku. Už ako šesťnásťročná som absolvovala výskumnú stáž v National Institutes of Health (Národnom inštitúte zdravia). V osemnástich som bola prezidentkou ročníka na Stanforde a v dvadsaťjeden rokoch som v rukách držala ocenenie za najlepšiu bakalársku prácu z biológie človeka. V dvadsiatich piatich som patrila medzi špičku ročníka na Stanford Medical School (Stanfordovej lekárskej fakulte) a v dvadsiatich šiestich som nastúpila na rezidentúru na otorinolaryngologickej chirurgii Oregon Health & Science University (Oregonskej zdravotníckej a vedeckej univerzity). V tridsiatke som už mala niekoľko ocenení z oblasti ORL výskumu. Moje práce publikovali v popredných lekárskejších časopisoch. Svoj výskum som prezentovala na prestížnych celonárodných konferenciách a tisícky osamelých nocí som strávila štúdiom. Bola som pýchou celej rodiny. Toto všetko tvorilo moju identitu.

Po piatich rokoch rezidentúry na chirurgii som však spoznala Sophiu.

Túto päťdesiatdvaročnú ženu dlhodobo trápili opakujúce sa infekcie dutín, ktoré viedli až k pocitu ustavičného zápachu v nose a k ťažkostiam s dýchaním. Za posledný rok jej lekári predpísali steroidné nosové spreje, antibiotiká, orálne steroidy a nosné výplachy s obsahom liečiv. Podstúpila CT vyšetrenia, hospitalizovali ju na endoskopiu nosa a biopsiu nosového polypu. Opakujúce sa infekcie spôsobili, že absentovala v práci a nemohla spať. Mala nadváhu aj prediabetes. Užívala lieky na vysoký krvný tlak. Trápila sa bolesťou chrbta a depresiou, ktorú pripisovala svojim zdravotným problémom a pribúdajúceho veku. S každým problémom navštevovala iného lekára. Na každú ťažkosť jej predpisovali iné lieky.

Jej problém nevyriešili žiadne lieky na dutiny, takže sa napokon ocitla na našom oddelení, kde jej naplánovali operáciu. V roku 2017

som bola mladá lekárka, ktorá začínala svoj piaty a posledný rok chirurgickej prípravy.

Keď Sophiu priviezli do operačnej sály, vložila som jej do nosa špeciálnu kameru a pomocou malého nástroja vylomila kosť aj opuchnuté tkanivo a vysala ich z prínosových dutín len pár milimetrov od jej mozgu. V prebúdzacej izbe mali anesteziológovia problém so zvládnutím hladiny jej cukru v krvi a krvného tlaku. Infúzne jej podávali inzulín a antihypertenzíva.

Keď mi po zákroku stisla ruku, povedala, že som ju zachránila. Pozerala som jej do očí, ale necítila som hrdosť a spokojnosť, len porážku.

Prinajlepšom sa dá povedať, že som jej ulavila od príznakov chronického zápalu v nose, ale neurobila som nič, aby som vyliečila hlboké príčiny, ktoré ho spôsobovali. Nijako som jej nepomohla ani s inými zdravotnými problémami. Vedela som, že sa vráti s ďalšími symptómami a bude pokračovať v návštevách iných odborných lekárov mimo mojej špecializácie. Odchádzala z pooperačnej izby „zdravá“ po tom, čo som jej natrvalo zmenila anatóniu nosa? Aká bola šanca, že faktory v pozadí jej prediabetu, nadbytočného tuku, depresie a vysokého krvného tlaku (všetko to boli problémy, o ktorých som vedela, že do istej miery súvisia so zápalom) nemajú nič spoločné s opakujúcim sa zápalom vnútra nosa?

Sophia bola v ten deň mojou druhou pacientkou s tou istou operáciou dutín a piatou v ten týždeň. Počas svojej rezidentúry som vykonala stovky zákrokov na zdurenom a zapálenom tkanive dutín. Mnohí pacienti sa však do nemocnice aj tak vracali na ďalšie zákroky a liečbu. Prichádzali aj s inými chorobami: diabetom, depresiou, úzkosťou, rakovinou, ochoreniami srdca, demenciou, hypertenziou a obezitou. A to som spomenula len pár tých najbežnejších.

Napriek tomu, že som dennodenne chirurgicky riešila zapálené tkanivo v dutinách a hrdle, nikdy, opakujem, nikdy ma neučili, čo spôsobuje zápal v ľudskom tele alebo ako súvisí so zápalovými chronickými ochoreniami, ktorým dnes čelí toľko Američanov. Ani raz ma nemotivovali zamyslieť sa: *Prečo, prepána, u pacientov diagnostikujeme toľko zápalu?* Intuícia mi našepkávala, že Sophiine problémy by mohli súvisieť. Namiesto toho, aby som ju poslúchla, som však vždy radšej ostala v hraniciach svojej špecializácie, dodržiavala odporúčania a postupy a siahala po bloku s receptmi na lieky a po skalpeli.

Čoskoro po zážitku so Sophiou sa ma zmocnilo pevné presvedčenie, že už nebudem schopná zarezať do ďalšieho pacienta, kým neprídem na to, prečo sú ľudia a pacienti okolo mňa takí chorí aj napriek monumentálnosti a gigantickosti nášho zdravotníctva.

Chcela som pochopiť, prečo miera výskytu toľkých ochorení exponenciálne rastie a navyše, prečo vidíme aj opakujúce sa javy, ktoré podľa všetkého naznačujú súvislosť medzi nimi. A čo je najdôležitejšie, potrebovala som zistiť, či ako lekárka môžem urobiť niečo, aby sa moji pacienti ani nedostali na operačnú sálu. Lekárkou som sa stala, aby moji pacienti s mojou pomocou prekypovali zdravím, nie preto, aby som každý deň napchávala liekmi a rezala čo najviac tiel a účtovala za to vysoké sumy.

Bolo mi čoraz jasnejšie, že hoci som obklopená profesionálmi, ktorí s medicínou začali preto, aby pomáhali pacientom, realita je, že všetky inštitúcie, ktoré nejakým spôsobom pracujú so zdravím – od lekárskech fakúlt cez poisťovne až po nemocnice a farmaceutické spoločnosti –, zarábajú peniaze na „manažovaní“ ochorení, nie vyliečení pacientov. Výsledkom je akási neviditeľná ruka, ktorá viedla dobrých ľudí k tomu, aby nerobili nič proti zlým výsledkom celého tohto procesu.

Od začiatku som bola skalopevne rozhodnutá stať sa medicínskou špičkou. No ak prestanem operovať pacientov, čo so mnou bude ďalej? Vtedy som nemala žiadny záložný plán a na vzdelanie som vynaložila pol milióna dolárov. V tom čase som si stále nevedela predstaviť nič iné, ako sa stať chirurgičkou.

V porovnaní s jedným základným faktom, ktorý som nijako nevedela dostať z hlavy, sa mi však všetky tieto veci zdali veľmi nepodstatné: **pacientom sa nepolepšilo.**

V septembri 2018 som v deň svojich tridsiatych prvých narodenín a len pár mesiacov pred ukončením päťročnej rezidentúry vošla do kancelárie riaditeľa a dala výpoveď. Mala som stenu plnú ocenení a uznaní za klinickú aj výskumnú činnosť a prestížne nemocničné procesy ma tlačili k tomu, aby som sa napokon dostala na tie najlepšie posty s pohodlným šesťciferným príjmom, ale aj tak som z nemocnice odišla. Vykročila som na cestu za pochopením, aké sú skutočné dôvody ľudských chorôb. Chcela som prísť na to, ako pomôcť pacientom obnoviť svoje zdravie a udržať si ho.

Všetko, čo som sa naučila na tejto ceste, moju mamu už nezachrá-

nilo. Rakovina pravdepodobne potichu rástla v jej tele dlho predtým, ako som opustila konvenčnú medicínsku prax. Túto knihu píšem preto, že milióny ľudí si môžu zlepšiť a predĺžiť život pomocou jednoduchých princípov, ktoré lekárov na lekárske fakultách neučia.

Som presvedčená, že náš nedostatok pochopenia hĺbkovej príčiny chorôb reprezentuje aj širšiu duchovnú krízu. Prestali sme prežívať úžas nad svojím telom a životom. Nie sme v priamom kontakte s výrobou potravín, ktoré konzumujeme, v práci a škole sme podľahli sedavému životu. Nevnímame svoje hlavné biologické potreby: slnečné svetlo, kvalitný spánok, čistú vodu a vzduch. Naše telá prežívajú zmätok a strach. Naše bunky sú dysregulované, čo, samozrejme, vplýva na mozog aj telo a ovplyvňuje naše vnímanie okolitého sveta. Celý medicínsky systém na tomto strachu zarába: ponúka „riešenia“ príznakov svojej vlastnej dysfunkcie. Preto je v Spojených štátoch najväčším a najrýchlejšie rastúcim priemyselným odvetvím práve zdravotníctvo. Zasekli sme sa v obmedzenom a fragmentovanom pohľade na telo, ktorý nás kúskuje na desiatky nesúvisiacich častí. Nepodporuje ľudské prekvitanie. Telo je v skutočnosti jednotná entita, v ktorej všetko so všetkým súvisí. Ustavične sa regeneruje a vymieňa si energiu aj hmotu s vonkajším prostredím – vždy keď jeme, dýchame alebo sa vyhrievame na slnku. Budí úžas.

Niet pochyb, že americké zdravotníctvo za posledných 120 rokov prinieslo aj zázraky, ale pokiaľ ide o prevenciu a zvrátenie metabolických ochorení, ktoré stoja za 80 % nákladov na zdravotnú starostlivosť a úmrtí v súčasnosti, stratili sme smer. Situácia je zlá, ale kniha, ktorú držíte v rukách, je aj tak optimistická a praktická. Medzi silné stránky nášho zdravotníctva patrí aj to, že ho vôbec môžeme s vervou kritizovať. Ľudská vynachádzavosť počas kríz minulosti priniesla pokrok a systémové zmeny, ktoré si vtedy takmer nikto nevedel predstaviť. Ďalšia revolúcia v oblasti zdravia príde, keď pochopíme, ako príčina takmer každého ochorenia súvisí s energiou a že odpoveďou nie je viac, ale menej špecializácie. Uvidíme, že naše zdravotné ťažkosti vzájomne súvisia, nie sú rozčlenené na osobitné celky. Túto realitu vďaka výskumu až teraz začíname vidieť úplne jednoznačne, teraz, keď máme nástroje a technológie, vďaka ktorým naozaj dokážeme obsiahnuť, čo presne sa odohráva vnútri buniek na molekulárnej úrovni. Keď zmeníme paradigmu z fragmentovanej na energocentric-

kú, rýchlo vyličíme pacientov aj celý systém. Obnova dobrej energie je našťastie jednoduchšia, ako by sa mohlo zdať – a aj vy z nej môžete ľahko spraviť svoju životnú prioritu. Táto kniha vám ukáže ako.

V prvej časti vysvetľujem vedecké poznatky o tom, prečo je hĺbkovou príčinou ochorenia práve metabolizmus, a motiváciu nášho súčasného systému ignorovať to. V druhej časti sa nachádzajú informácie o tom, ako si nastaviť myseľ a už dnes začať implementovať postupy, vďaka ktorým sa budete cítiť lepšie. V tretej časti spájam všetky tieto poznatky do plánu, ktorý možno hneď začať uskutočňovať. Vo štvrtej časti predstavujem 33 receptov na základe stravovacích princípov dobrej energie. V celej knihe rozprávam aj príbehy a svoje skúsenosti v systéme aj mimo neho a prezentujem vedomosti popredných osobností v oblasti metabolického zdravia.

Dobrá energia je cieľom, ale aj nastavením mysle. Neverili by ste, čo všetko dokáže vytvoriť. Je to neuveriteľné. Svet, v ktorom jeme kvalitné jedlo, hýbeme sa, spolupracujeme s prírodou, tešíme sa zo svojho okolia a cítime sa naplnení, plní života a sily. Je to vzrušujúca predstava, lebo život s dobrou energiou znamená dobré jedlo, šťastných ľudí, skutočné prepojenie a nástup toho najkrajšieho vyjadrenia svojho dovtedajšieho života.

Je pravda, že v snahe vyniesť svoje zdravie na vyššiu úroveň stojíme pred enormnými výzvami. Ja som však videla, že je možné začať to všetko meniť už teraz. Stačí si položiť jednu otázku: Aký by to bol pocit mať dobrú energiu? Aj vy sa hneď teraz zamyslite: Aký by to bol pocit, keby vaše telo fungovalo optimálne? Keby si len jednoducho vychutnávalo túto ľudskú skúsenosť, keby vám myseľ pracovala jasne a kreatívne, keby ste cítili, že celý váš život stojí na stabilnom a silnom zdroji vnútornej sily? Predstavte si silnú životnú silu vo svojom vnútri, vďaka ktorej môžete každý deň vítať s radosťou, energiou, vďačnosťou a radosťou. Zastavte sa. Precíťte to. Predstavte si to. Dovoľte si to.

Dúfam, že touto knihou vám zmením život a umožním vám cítiť sa dnes lepšie a predchádzať tak ochoreniam zajtrajška. Všetko sa začína tým, že pochopíte vedecké poznatky o dobrej energii a začnete podľa nich konať.

Vedecké zdroje, ktoré citujem v tejto kapitole, nájdete online na caseymean.com/goodenergy.