FILIA
NA FAKTACH

DR CASEY MEANS, CALLEY MEANS

DOBRA ENERGIA

POPRAW SWÓJ METABOLIZM I ŻYJ DŁUGO W ZDROWIU

BESTSELLER NR 1
NA LIŚCIE The New York Times

NIEUSTANNIE
OD PREMIERY NA LIŚCIE charts

PRAWIE **3000 RECENZJI**
na amazon.com

ABSOLWENTKA UNIWERSYTETU STANFORDA POLECANA I ZAPRASZANA PRZEZ NAJBARDZIEJ POPULARNYCH AMERYKAŃSKICH PODCASTERÓW

ŁĄCZĄC NAJNOWSZE BADANIA Z OSOBISTYMI HISTORIAMI, AUTORKA *DOBREJ ENERGII OFERUJE* CZTEROTYGODNIOWY PLAN DOJŚCIA DO DOSKONAŁEGO ZDROWIA.

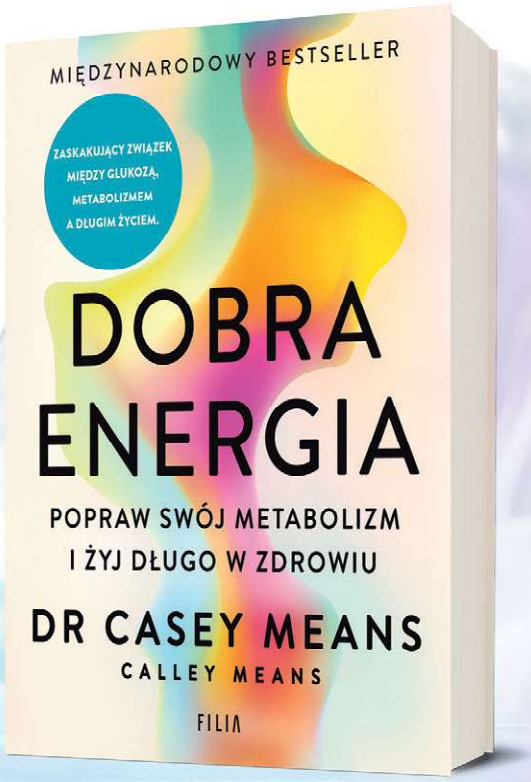
- POZNAJ PIĘĆ BIOMARKERÓW, KTÓRE OKREŚLAJĄ RYZYKO ŚMIERTELNEJ CHOROBY
- NAUCZ SIĘ UŻYWAĆ NIEDROGICH NARZĘDZI I TECHNOLOGII, ABY „ZOBACZYĆ WNĘTRZE SWOJEGO CIAŁA" I PODJĄĆ DZIAŁANIA
- POZNAJ SZEŚĆ DOŻYWOTNICH ZASAD ŻYWIENIOWYCH, KTÓRE MOŻESZ WDROŻYĆ, NIEZALEŻNIE OD TEGO, CZY JESTEŚ MIĘSOŻERCĄ, CZY WEGANINEM
- ZROZUM KLUCZOWE POWIĄZANIA MIĘDZY SNEM, RYTMEM DOBOWYM I METABOLIZMEM
- DOWIEDZ SIĘ JAK PORUSZAĆ SIĘ PO SYSTEMIE MEDYCZNYM, ABY UZYSKAĆ TO, CZEGO POTRZEBUJESZ DLA OPTYMALNEGO ZDROWIA

Książka, która udowadnia, że nasza zdolność do zapobiegania i odwracania chorób cywilizacyjnych oraz odczuwania niesamowitego samopoczucia jest pod naszą kontrolą i jest prostsza, niż myślimy.

W tej przełomowej książce dr Casey Means wyjaśnia, że depresja, lęk, niepłodność, bezsenność, choroby serca, zaburzenia erekcji, cukrzyca typu 2, choroba Alzheimera, demencja, rak i wiele innych schorzeń mają tę samą przyczynę.

Kluczem jest nasz metabolizm - najważniejszy i najmniej zrozumiany czynnik ogólnego zdrowia.

Dr Means tłumaczy, że niemal każdy problem zdrowotny, z którym się zmagamy, można wyjaśnić tym, w jaki sposób komórki w naszym ciele wytwarzają i wykorzystują energię. Aby żyć bez frustrujących objawów i zagrażających życiu chorób, potrzebujemy, aby nasze komórki były optymalnie zasilane, aby mogły wytwarzać „dobrą energię" - niezbędne paliwo, które wpływa na każdy aspekt naszego fizycznego i psychicznego dobrostanu.



BIOGRAFIA

Casey Means jest dyrektorem medycznym i współzałożycielką Levels, firmy technologicznej zajmującej się zdrowiem, której misją jest przeciwdziałanie światowemu kryzysowi zdrowia metabolicznego. Była wykładowczynią na Uniwersytecie Stanforda, gdzie prowadziła zajęcia na temat zdrowia metabolicznego i technologii zdrowotnych. Zdobyła tytuł licencjacki z wyróżnieniem na Stanfordzie, gdzie pełniła funkcję przewodniczącej swojego rocznika. Ukończyła również studia medyczne na Stanford Medical School i odbyła szkolenie z chirurgii głowy i szyi na Uniwersytecie Nauk i Zdrowia w Oregonie, zanim zrezygnowała z tradycyjnej medycyny, aby poświęcić się badaniom nad pierwotnymi przyczynami problemów zdrowotnych w USA.

Photo credit: LEVELS

RECENZJE

Majstersztyk! Książka o tym, dlaczego większość poważnych chorób związanych jest z metabolizmem i co możemy zrobić, żeby poczuć się lepiej i żyć dłużej. Ta lektura przyda się każdemu.

— Mark Hyman, autor bestsellera nr 1 na liście New York Times pt. „Young Forever"

Good Energy" to książka zmieniająca życie, pełna przystępnej nauki i praktycznych strategii na rzecz zdrowia metabolicznego i kontroli poziomu cukru we krwi.

— Sara Gottfried, MD, autorka bestselleru „New York Timesa" The Hormone Cure

W „Good Energy" dr Means kwestionuje tradycyjne dogmaty opieki zdrowotnej i przedstawia przekonujące argumenty na rzecz podejścia metabolicznego do długowieczności, zdrowia i zarządzania wagą. Książka jest pełna praktycznych kroków, które pomogą wzmocnić się psychicznie i fizycznie oraz ożywić swoje życie.

— Dr Gabrielle Lyon, autorka bestselleru „New York Timesa" Forever Strong

Wnikliwe wskazówki dr Means są kluczem do królestwa długowieczności i lepszej jakości życia, dlatego niniejszą książkę uważam za przełomowe, nieocenione źródło w naszych poszukiwaniach trwałego dobrobytu.

— dr David Perlmutter, autor bestsellerów nr 1 na liście New York Times, pt. „Grain brain. Zbożowa głowa" oraz „Drop Acid"

W swojej książce, dr Means odważnie tłumaczy, dlaczego żywność – a zwłaszcza rolnictwo zrównoważone – powinna znaleźć się w samym centrum zainteresowań systemu opieki zdrowotnej. Doktor Means wyjaśnia bardzo jasno, dlaczego nie możemy zrównoważyć konsekwencji szkodliwego systemu żywnościowego za pomocą leków.

— Will Harris, jeden z liderów ruchu promującego rolnictwo zrównoważone i właściciel firmy White Oak Pastures

W swojej książce, Casey i Calley Means bardzo dosadnie tłumaczą, w jaki sposób możemy wykorzystać strategie i narzędzia promujące zdrowie metaboliczne do wspierania i poprawy zdrowia ogólnego u siebie i naszych najbliższych.

— Kelly LeVeque, dietetyczka i autorka książki pt „Body Love"

„Dobra energia" powinna być lekturą obowiązkową każdego studenta medycyny i pracownika służby zdrowia. Jako jednostki i jako system, musimy zacząć traktować zdrowie i witalność przez pryzmat metabolizmu, ze szczególnym uwzględnieniem zdrowia mitochondriów. Choroby autoimmunologiczne, podobnie jak wiele innych chorób przewlekłych są ściśle związane z dysfunkcjami metabolicznymi i insulinoopornością. Kontrola nad zdrowiem metabolicznym i poziomem cukru we krwi jest fundamentalna dla odzyskania lepszego zdrowia ogólnego i lepszej regulacji produkcji energii wewnątrz organizmu. Doktor Means pokazuje swoim czytelnikom, w jaki sposób to osiągnąć.

— dr Terry Wahls, autor „Fenomenalnej kuracji"

Doktor Casey Means znakomicie naświetla kluczowe znaczenie zakłóceń metabolicznych w genezie przewlekłych chorób zwyrodnieniowych i oferuje kompleksowy plan wiodący do poprawy zdrowia metabolicznego i utrzymania go na całe życie. Niniejsza książka powinna być lekturą obowiązkową dla wszystkich pracowników służby zdrowia i osób poszukujących zrozumienia i sposobów na zrozumienie i poprawę ogólnego stanu zdrowia. Wnikliwe i życzliwe wskazówki dr Means są kluczem do królestwa długowieczności i lepszej jakości życia, dlatego niniejszą książkę uważam za przełomowe, nieocenione źródło w naszych poszukiwaniach trwałego dobrobytu.

— dr David Perlmutter, autor bestsellerów nr 1 na liście New York Times, pt. „Grain brain. Zbożowa głowa" oraz „Drop Acid"

Bez energii nie ma życia. Nasze mitochondria wiedzą, w jaki sposób wykorzystać i zoptymalizować energię chemiczną, ale co, jeśli zawierające je komórki są zatruwane? Pomyślcie o cyjanku i metalach ciężkich. A potem pomyślcie o alkoholu, cukrze, kwasach tłuszczowych „trans" i wszystkich toksynach środowiskowych, które blokują optymalne funkcjonowanie mitochondriów. Doktor Casey Means stawia problem energii komórkowej w centrum uwagi, wyjaśniając, co tak naprawdę jest przyczyną chorób przewlekłych, dlaczego leki nas nie uzdrowią, dlaczego ona sama zrezygnowała z obiecującej kariery chirurga, jak zmienić nasze zdrowie i zmodyfikować paradygmaty obowiązujące we współczesnym systemie zdrowotnym oraz kto powstrzymuje te konieczne zmiany. Niniejsza książka jest na poły pamiętnikiem i manifestem, i dowodzi, że nikt w naszych czasach nie przemawia bardziej przekonywująco, naglące i wpływowo, niż jej autorka. Rękawica została rzucona – jesteście ostrzeżeni.

— dr Robert H. Lustig, autor książki pt. „Metabolical", profesor emerytowany pediatrii na Uniwersytecie Kalifornii w San Francisco.

(1) Wyd. Sensus wydało tą książkę w 2024 r. pod tytułem „Mózg na zbożowym detoksie" w przekładzie Krzysztofa Krzyżanowskiego". Wyd. AMF wydało tę siążkę w 2015 r. Pod tytułem „Grain brain. Zbożowa głowa" w przekładzie Katarzyny Skarżyńskiej.

FRAGMENT

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, chociaż jednocześnie coraz więcej wydajemy na leczenie owych dolegliwości. W obliczu tych trendów, średnia długość życia amerykańskiego społeczeństwa skraca się coraz bardziej i trend ów obserwuje się nieprzerwanie od 1860 roku.

Jesteśmy przekonani, że ów rosnący odsetek różnych chorób – zarówno fizycznych jak i psychicznych – jest nieodłączną częścią człowieczeństwa. (...) 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 tak, dopóki nie zdamy sobie sprawy, że w zasadzie żadne inne gatunki zwierząt zamieszkujące na wolności nie cierpią z powodu chronicznych chorób. Żyrafom i lwom nie dokucza powszechna otyłość, nie dokuczają im choroby serca ani cukrzyca typu 2. Tymczasem w przypadku współczesnej ludzkości, za osiemdziesiąt procent przypadków śmierci odpowiedzialne są problemy wynikające ze stylu życia, którym można całkowicie zapobiec.

(...)

Chcę się podzielić wizją zdrowia, która jest śmiała i kompleksowa. Uzależnia ona zdrowie i długowieczność od czegoś prostego, potężnego i absolutnie fundamentalnego: na jednym fenomenie fizjologicznym, który może zmienić niemal wszystko, jeśli chodzi o nasze samopoczucie i funkcjonowanie dzisiaj i w przyszłości. Nazywa się on dobrą energią, a powodem, dla którego ma tak ogromny wpływ na nasze życie jest to, że dobra energia jest sednem tego, co nas napędza (również w znaczeniu dosłownym): tego, czy nasze komórki mają wystarczająco energii, aby wykonać swoją pracę i sprawić, że jesteśmy dobrze odżywieni, zachowujemy jasny umysł, jesteśmy zrównoważeni hormonalnie, chronieni przez układ odpornościowy, mamy zdrowe serce oraz inne struktury anatomiczne – i dużo, dużo więcej.

(...)

Dobra energia znana jest również jako zdrowie metaboliczne.

(...)

Kiedy to my sami trzymamy w ręku klucz do owego szczególnego procesu fizjologicznego, możemy (...) poczuć się żywotni, ożywieni i funkcjonować z w pełni jasnym umysłem. Możemy cieszyć się zrównoważoną dietą, ciałem, które nie zna bólu, zdrową cerą i stałym dobrym nastrojem. Ci, którzy są w wieku rozpłodowym i mają nadzieję na posiadanie potomstwa, mogą cieszyć się naturalnym stanem płodności, który jest prawem przysługującym nam wszystkim od urodzenia. Ci, którzy się już starzeją, mogą żyć wolni od męczących stanów lękowych na myśl, że czeka nas gwałtowne pogorszenie się stanu fizycznego lub psychicznego albo że obudzi się w nas choroba, która jest „cechą rodzinną".

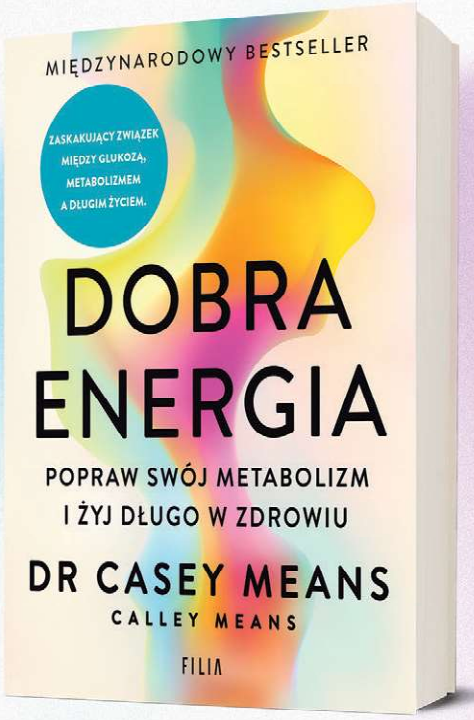
(...)

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. (...)

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 od ang. polycystic ovary syndrome). Jeżeli komórka śródbłonka wyścielającego 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 od 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 dysfunkcjonalne procesy komórkowe.

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 tą 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.

(...)

Dobra energia jest celem, a odpowiedni stan umysłu i to, co potrafi stworzyć, jest niesamowite: świat, w którym wszyscy będziemy jeść fantastyczne pożywienie, utrzymywać nasze ciała w ruchu i komunikować się z naturą, czerpiąc przyjemność z odczuwania otaczającego nas świata i czując się spełnionym, pełnym energii i ożywionym. Jest to ekscytująca wizja, ponieważ życie z dobrą energią oznacza dobre jedzenie, szczęśliwych ludzi, prawdziwe związki i relacje oraz rozwój w kierunku jak najpiękniejszej ekspresji naszego cennego życia.

To prawda, że w czasie naszej podróży do lepszego zdrowia będziemy musieli stawić czoła wielu naprawdę trudnym wyzwaniom. Mimo to wiem z doświadczenia, że cały proces zmian może rozpocząć się już teraz, od zadania prostego pytania: „Jakie to uczucie, posiadać dobrą energię?". (...) Otwórzcie się przed tą możliwością – i dajcie sobie na nią zgodę.