

ЗМІСТ

Величання «Хорошої енергії»	8
Вступ	Усе пов'язано 11
Частина перша.	
ПРАВДА ПРО ЕНЕРГІЮ	27
Розділ 1	Ізольоване здоров'я проти енергетично орієнтованого здоров'я 29
Розділ 2	Погана енергія — корінь хвороби 63
Розділ 3	Довіряйте собі, а не вашому лікареві! 107
Частина друга.	
СТВОРЕННЯ ХОРОШОЇ ЕНЕРГІЇ	129
Розділ 4	Ваше тіло має відповіді: як читати аналізи крові й отримувати дієві поради від натільних гаджетів 131
Розділ 5	Шість принципів харчування для <i>хорошої енергії</i> 188
Розділ 6	Створення страви для <i>хорошої енергії</i> 222
Розділ 7	Поважайте свій біологічний годинник: розпорядок дня, сну та прийому їжі 290
Розділ 8	Відновлення того, що забрала сучасність: рух, температура й нетоксичний спосіб життя 324
Розділ 9	Безстрашність — найвищий рівень <i>хорошої енергії</i> 366

Частина третя.	
ПЛАН ХОРОШОЇ ЕНЕРГІЇ	401
Чотири тижні до <i>хорошої енергії</i>	403
Частина четверта.	
РЕЦЕПТИ ХОРОШОЇ ЕНЕРГІЇ	467
Сніданок	469
Обід	484
Вечеря	493
Закуси / соуси / гарніри / десерти	508
Подяки	525

ВСТУП

Усе пов'язано

Коли я народилася, то важила п'ять кілограмів двісті сорок грамів. Лікарі привітали мою маму з тим, що вона народила одного з найбільших малюків в історії лікарні.

Мамі було важко схуднути після пологів, і вона продовжувала боротися із зайвою масою тіла ще багато років по тому. Її сімейний лікар сказав їй, що це нормально. Зрештою, вона щойно народила дитину й старішала. Їй порадили «споживати здорову їжу».

У 40 років кардіолог діагностував у неї підвищений кров'яний тиск. Лікар сказав, що це дуже поширене явище для жінок її віку, і призначив інгібітор ангіотензинперетворювального ферменту (АПФ), щоб допомогти розслабити артерії.

У 50-річному віці лікар-терапевт повідомив їй, що в неї підвищений рівень холестерину, або, якщо точніше, високий рівень тригліцеридів, низький рівень холестерину ліпопротеїдів високої щільності (ЛПВЩ) і високий рівень холестерину ліпопротеїдів низької щільності (ЛПНЩ). Їй призначили статини, зауваживши, що це майже обряд посвячення для людини її віку. Статини — один із найпопулярніших лікарських засобів в історії США: лікарі виписують щороку понад 221 мільйон рецептів.

У 60-річному віці ендокринолог сказав, що в неї розвинувся переддіабет. Лікар наголосив, що це теж дуже поширене явище й не викликає особливого

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

занепокоєння. Зрештою, це «передхвороба», яку мають 50 % дорослих американців. Вона вийшла з кабінету з рецептом на метформін — препарат, який у США виписують понад 90 мільйонів разів на рік.

У січні 2021 року, коли мамі виповнився 71 рік, вона, як і щодня, прогулювалася з моїм татом біля їхнього будинку в Північній Каліфорнії й раптом відчула сильний біль у животі та нехарактерну для себе втому. Занепокоєна, мама звернулася до свого сімейного лікаря, який провів комп'ютерну томографію і зробив лабораторні аналізи.

Через день вона отримала смс-повідомлення з результатами: рак підшлункової залози четвертої стадії.

Через 13 днів вона померла.

Онкологи зі Стенфордської лікарні назвали її рак підшлункової залози «нешасливим». Мою маму, яка на момент установлення діагнозу «рак» відвідувала *п'ятьох різних фахівців*, які призначали їй *п'ять різних препаратів*, лікарі часто хвалили за те, що вона «здорова» порівняно з більшістю жінок її віку. І, за статистикою, вона була здоровою: середньостатистичний американець, старший 65 років, відвідує 28 лікарів протягом свого життя. На одного американця виписують 14 рецептів на рік.

Очевидно, щось не складається, коли йдеться про тенденції здоров'я наших дітей і батьків, а також власне нашого здоров'я.

Серед підлітків 18 % мають жирову хворобу печінки, майже 30 % — переддіабетичний стан, а понад 40 % страждають від надмірної маси тіла або ожиріння. П'ятдесят років тому педіатри могли за всю свою кар'єру не зіткнутися із цими захворюваннями в пацієнтів. Сьогодні молоді люди живуть у культурі, де такі стани,

як ожиріння, акне, втома, депресія, безпліддя, високий рівень холестерину або переддіабет, доволі поширені.

Шестеро з десяти дорослих живуть із хронічними хворобами. Близько 50 % американців ще зіткнуться із психічними захворюваннями у житті. Надмірну масу тіла або ожиріння мають 74 % дорослих. Рівень захворюваності на рак, хвороби серця, нирок, інфекції верхніх дихальних шляхів та на автоімунні захворювання зростає в той час, коли ми витрачаємо дедалі більше коштів на їх лікування. На тлі цих тенденцій тривалість життя американців скорочується, починаючи з 1860 року. Це найбільш довгочасний період в історії країни.

Нас переконують, що ці дедалі більші показники захворювань — як психічних, так і фізичних — частина людського буття. І нам кажуть, що ми можемо лікувати таку кількість хронічних хвороб за допомогою «інновацій» сучасної медицини. Протягом десятиліть, які передували діагностуванню раку в моєї мами, їй казали, що підвищення рівня холестерину, збільшення окружності талії, рівня глюкози натщесерце та кров'яного тиску — це стани, які вона може «контролювати» протягом усього життя за допомогою пігулок. Але замість ізольованих станів, усі симптоми, з якими зіткнулася моя мама і які призвели до її смерті, були попереджувальними ознаками того самого стану: порушення регуляції процесу вироблення й використання енергії її клітинами. Навіть моя величезна маса тіла при народженні, яка з погляду медицини відповідала критеріям макросомії плода (дослівно «великотіла дитина»), була надійним показником енергетичної дисфункції в її клітинах і майже напевно ознакою недіагностованого гестаційного діабету.

Але через десятиліття прояву симптомів моєї мамі — і більшості інших дорослих у сучасному світі —

просто призначили пігулки, а не спрямували її на шлях вивчення того, як ці стани пов'язані між собою і як можна усунути першопричину.

Є ліпший шлях, і він починається з розуміння: найбільша брехня в охороні здоров'я полягає в тому, що першопричина хвороб, зростання маси тіла, депресії і безпліддя — складна.

Це звучить радикально. Проте слід усвідомити, що практично жодна тварина в дикій природі не страждає від поширених нині хронічних захворювань. Серед левів чи жирафів немає масового ожиріння, серцевих захворювань чи діабету 2-го типу. Саме умови способу життя, яким можна запобігти, — причина 80 % смертей сучасних людей.

Депресія, тривога, акне, безпліддя, безсоння, хвороби серця, еректильна дисфункція, діабет 2-го типу, хвороба Альцгеймера, рак та більшість інших станів, які мучать і скорочують тривалість нашого життя, насправді мають *одне коріння*. Тому можливість запобігти їм, повернутися до попереднього стану — і почуватися неймовірно *сьогодні* — перебуває під вашим контролем, і це простіше, ніж ви думаєте.

ХОРОША ЕНЕРГІЯ

Я хочу поділитися своїм поглядом на здоров'я. Цей погляд великий і сміливий. Його суть полягає в тому, що здоров'я і довголіття ґрунтуються на чомусь простому, потужному та фундаментальному. Ідеться про єдине фізіологічне явище, що може змінити майже все в тому, як ви почуваетесь й функціонуєте сьогодні і як це відбуватиметься в майбутньому. Це явище називається *хороша енергія*. Воно регулює процеси, які