

انرژی خوب
کیسی مینز

مترجم : ابراهیم قاسمی مرزبال

www.ketab.ir

سرشناسنامه : مینز، کیسی

Means, Casey

عنوان و نام پدیدآورنده : انرژی خوب/کیسی مینز(کالی مینز)؛ مترجم ابراهیم قاسمی مرزبال. ویراستار غلامرضا خداحمی

مشخصات نشر : انتشارات ۱۳۰۳ تهران

مشخصات ظاهری : ۳۹۱ص

شابک : ۹۷۸۶۳۲۸۳۳۷۶۲۶

یادداشت: عنوان اصلی: Good energy : the surprising connection between metabolism and limitless health,(2024)

وضعیت فهرست نویسی: تظیا

موضوع : سندرم متابولیک — رژیم درمانی — به زبان ساده

Metabolic syndrome — Diet therapy — Popular works

متابولیسم انرژی — به زبان ساده

Energy metabolism — Popular works

مراقبت از سلامت شخصی — به زبان ساده

Self-care, Health — Popular works

پیری — تأثیر تغذیه — به زبان ساده

Aging -- Nutritional aspects -- Popular works

رژیم درمانی — به زبان ساده

Diet therapy — Popular works

شناسه افزودن: قاسمی مرزبال، ابراهیم، ۱۳۶۸- مترجم

رده بندی کنگره : RC662/4

رده بندی دیویی : ۶۱۶/۳۶۹۰۶۵۴

شماره کتابشناسی ملی : ۱۷۶۲۳۲۹۸



انرژی خوب

کیسی مینز

مترجم : ابراهیم قاسمی مرزبال

ویراستار : غلامرضا خداحمی

صفحه آرا : غلامرضا خداحمی

طراح جلد : منیره رحیمی

نوبت چاپ : اول

تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه

قیمت : ۳۵۰۰۰ تومان

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

تلفن: ۰۹۱۸۴۴۲۷۰۴۷-۰۹۳۵۴۴۱۷۹۳۰

www.nashreanan.com

ستایش برای انرژی خوب

این کتاب در مورد چگونگی تأثیر متابولیسم بر اکثر بیماری‌های مهم است و اینکه چگونه می‌توانیم احساس بهتر و عمر طولانی‌تری داشته باشیم. خواندن «انرژی خوب» برای همه مفید خواهد بود.

مارک هیمن، پزشک و نویسنده کتاب پر فروش شماره 1 نیویورک تایمز، «جوانی برای همیشه»

در کتاب «انرژی خوب»، دکتر مینز استدلال جسورانه‌ای ارائه می‌دهد که چرا غذا - به‌ویژه کشاورزی پایدار، باید در مرکز توجه مراقبت‌های بهداشتی قرار گیرد. دکتر مینز با صراحت تمام اعلام می‌کند که نمی‌توان با تکیه بر داروهای شیمیایی، عوارض ناشی از غذایی‌های ناسالم را جبران کرد.

ویل هریس، مدیر کشاورزی پایدار و مالک چراگاه‌های بلوط سفید

کیسی و کالی در کتاب «انرژی خوب» با زبانی شیوا و گیرا، راهکارهایی عملی و کاربردی برای داشتن یک زندگی سالم‌تر ارائه می‌دهند. آن‌ها با تمرکز بر سلامت متابولیک، به ما کمک می‌کنند تا با استفاده از روش‌های عملی، به سلامتی خود و خانواده‌مان کمک کنیم. (کلی لوک، متخصص تغذیه و نویسنده کتاب عشق به بدن)

کتاب «انرژی خوب» باید برای تمامی دانشجویان پزشکی و متخصصان مراقبت‌های بهداشتی به‌عنوان منبعی ضروری مطالعه شود. دکتر مینز بر اهمیت سلامت و شادابی از منظر متابولیک و میتوکندریایی، چه در سطح سیستمی و چه در سطح فردی تأکید می‌کند. دکتر والس پیشنهاد می‌کند که بیماری‌های خود ایمنی و بسیاری از بیماری‌های مزمن - ارتباط نزدیکی با اختلال عملکرد متابولیک و مقاومت به انسولین دارند. او استدلال می‌کند که دستیابی به سطوح انرژی بهینه و سلامتی مطلوب، وابسته به تنظیم دقیق متابولیسم بدن به‌ویژه کنترل قند خون است. دکتر مینز، نویسنده کتاب «انرژی خوب»، به خوانندگان نقشه راهی برای دستیابی به این امر ارائه می‌دهد.

- تری والز، MD نویسنده پروتکل والز

دکتر کیسی مینز به طرز درخشانی نقش اساسی اختلالات متابولیک را در ایجاد بیماری‌های مزمن و تحلیل برنده روشن می‌کند و نقشه جامعی را برای بهبود و حفظ سلامت متابولیک ارائه می‌دهد. این کتاب خواندنی برای متخصصان مراقبت‌های بهداشت و افرادی است که به دنبال درک و بهبود سلامت کلی خود هستند. دکتر مینز با راهنمایی‌های خردمندانه و دوست‌داشتنی خود، کلید دستیابی به طول عمر بیشتر و سلامتی را به ما می‌دهد و این کتاب را به منبعی ارزشمند برای تغییر مسیر زندگی ما به سمت سلامتی پایدار تبدیل می‌کند.

دکتر دیوید پرلموتر، نویسنده پرفروش شماره ۱ نیویورک تایمز، کتاب‌های «مغز غلاتی» و «اسید را کنار بگذار»

بدون انرژی، زندگی وجود ندارد. میتوکندری‌های ما می‌دانند که چگونه انرژی شیمیایی را جذب و استفاده کنند؛ اما اگر سلول‌های ما مسموم شوند چه؟ به سیانید فکر کنید؛ به فلزات سنگین فکر کنید به الکل، شکر، چربی‌های ترانس، تمام سموم محیطی فکر کنید که مانع از عملکرد کامل میتوکندری‌ها می‌شوند. دکتر کیسی مینز، مشکل انرژی سلولی را در مرکز توجه قرار می‌دهد تا توضیح دهد که چه چیزی در بیماری‌های مزمن واقعاً اشتباه است، چرا داروها آن را درمان نمی‌کنند، چرا او از جراحی که به‌عنوان درمان امیدوارکننده انجام می‌گیرد دست کشید، بازسازی الکوی‌های سلامت و مراقبت‌های بهداشتی شما یک کار بزرگ است اما می‌تواند نجات‌بخش زندگی و پول شما باشد؛ اما چه کسی این کار را انجام می‌دهد؟ این کتاب که آمیزه‌ای از خاطرات شخصی و دیدگاه‌های اجتماعی است، به خوبی نشان می‌دهد که در دنیای امروز، صدای قدرتمند و متقاعدکننده‌ای همچون کیسی بیش از هر زمان دیگری مورد نیاز است. مبارزه آغاز شده است - آماده‌باش!

دکتر روبرت اچ لوستیک، نویسنده کتاب متابولیکال و استاد بازنشسته متخصص اطفال، دانشگاه کالیفرنیا، سانفرانسیسکو (UCSF)

فهرست مطالب

۹	 مقدمه
۲۰	 حقیقت در مورد انرژی
۴۴	 انرژی بد، ریشه بیماری است
۷۶	 به خود اعتماد کن، نه به دکترت
۹۴	 ایجاد انرژی خوب
۱۳۸	 شش اصل تغذیه برای انرژی خوب
۱۶۳	 تهیه یک وعده غذایی انرژی بخش
۲۱۵	 احترام به ساعت زیستی شما
۲۳۸	 جبران آنچه مدرنیته از ما گرفته است
۲۶۶	 بی باکی
۲۹۰	 برنامه برای انرژی خوب
۳۳۶	 دستور العمل های انرژی خوب

پیش‌گفتار مترجم

بعد از سال‌ها مطالعه در زمینه روان به این نتیجه رسیده‌ام که بسیاری از رفتارها دوز بهینه‌ای دارند و کمی از آن شاید بتواند زندگی شما را مشابه نمک در غذا خوش‌طعم‌تر کند و از این رفتارهایی که به ظاهر نامناسب هستند و در شما بروز می‌کند، هراس نداشته باشید. رفتارهایی از جمله: خشم، اضطراب، استرس و... همه آن‌ها در جای خودش و در دوز بهینه‌اش، اگر مدیریت شوند گاهی حتی می‌تواند مفید باشد. ما باید بدانیم بیماری‌های روان طبق قراردادهایی توسط متخصصین روان نام‌گذاری و دسته‌بندی شده‌اند تا بتوانند درمان‌های لازم را انجام دهند و از سردرگمی‌هایی یابند. پس دفعه بعد که به اضطرابتان و اختلالات خود فکر می‌کنید، این را در ذهنتان داشته باشید که شاید مقدار کم هر رفتار به ظاهر ناخوشایند در شما لازم و طبیعی بوده تا بتوانید زندگی غنی‌تر و پربارتری را رقم بزنید. از ترس‌هایتان دوری کنید و قدرت پذیرش زندگی و اتفاقات آن را داشته باشید. هیچ چیزی زندگی شما را با کیفیت‌تر از پذیرش نقص‌ها و رهایی از کمال‌گرایی افراطی و پیشرفت در جهت بهتر شدن، نیل به مقاصد و هدف زندگی جلو نخواهد برد.

به امید روزهای بهتر و سلامتی روز افزون

ابراهیم قاسمی مرزبال

همه چیز مرتبط است

وقتی به دنیا آمدم، حدود ۱۲ پوند وزن داشتم. دکترها به مادرم به خاطر به دنیا آوردن یکی از درشت‌ترین نوزادان بیمارستان به او تبریک گفتند. مادرم بعد از زایمان به‌سختی توانست وزن اضافه‌شده را کم کند و سال‌ها بعد هم با وزنش درگیر بود. پزشک عمومی به مادرم گفت که این وضعیت طبیعی است. او به‌هرحال تازه بچه به دنیا آورده بود و سنش هم بالاتر می‌رفت. آن‌ها به او گفتند «سالم‌تر غذا بخور». در چهل‌سالگی، متخصص قلب مادرم به او گفت فشارخون بالا است. دکتر گفت این مسئله برای زنانی در سن او بسیار متداول است و برای کمک به گشادشدن رگ‌هایش، آنزیم مبدل آنژیوتانسین (ACE) تجویز کرد. در پنجاه‌سالگی، پزشک داخلی او را از کلسترول بالا (به زبان تخصصی‌تر تری گلیسرید بالا، HDL پایین و LDL بالا) مطلع کرد. برای او داروی استاتین تجویز شد و به او گفتند که این دارو تقریباً یک داروی شایع برای افراد هم سن اوست. استاتین یکی از داروهایی است در آمریکا بسیار تجویز شده است و سالانه بیش از ۲۲۱ میلیون نسخه از آن تجویز می‌شود. در شصت‌سالگی، متخصص غدد مادرم به او گفت که دچار پیش‌دیابت شده است. دکتر تأکید کرد که این مورد هم بسیار شایع است و نگران‌کننده نیست. به‌هرحال این یک «پیش‌بیماری» است، درست است؟ و چیزی است که ۵۰ درصد از بزرگسالان آمریکایی شرایط ابتلا به آن را دارند. او مطب را با نسخه متفورمین ترک کرد، دارویی که سالانه بیش از ۹۰ میلیون بار در ایالات‌متحده تجویز می‌شود. در ژانویه ۲۰۲۱، زمانی که مادرم ۷۱ ساله بود با پدرم در حال پیاده‌روی روزانه در نزدیکی خانه‌شان در شمال کالیفرنیا بودند که ناگهان دردی عمیق در شکمش احساس کرد و خستگی غیرعادی را تجربه کرد. او نگران شد و به پزشک عمومی خود مراجعه کرد و سی‌تی‌اسکن انجام داد و آزمایش خون گرفت.

یک روز بعد، او یک پیامک از نتایج آزمایش دریافت کرد: سرطان لوزالمعده مرحله ۴.

سیزده روز بعد، او فوت کرد.

متخصصان آنکولوژی او در بیمارستان استنفورد سرطان لوزالمعده مادرم را «بدشاسی» توصیف کردند. مادرم که در زمان تشخیص سرطان پنج متخصص مجزا را می‌دید که پنج داروی مختلف برای او تجویز می‌کردند، در ده سال منتهی به تشخیصش، اغلب توسط

پزشکانش مورد تجسین قرار می‌گرفت که در مقایسه با اکثر زنان هم سن و سالش سالم‌تر است؛ و از نظر آماری هم همین‌طور بود: یک آمریکایی بالای ۶۵ سال به‌طور متوسط در طول عمرش ۲۸ پزشک را می‌بیند. به‌طور متوسط ۱۴ نسخه دارو در سال برای هر آمریکایی نوشته می‌شود.

بدیهی است که وقتی صحبت از سلامتی فرزندان، والدین و خودمان می‌شود، جای نگرانی وجود دارد. نوجوانان حدود ۱۸ درصد بیماری کبد چرب دارند، نزدیک به ۳۰ درصد پیش‌دیابتی هستند و بیش از ۴۰ درصد اضافه‌وزن یا چاقی دارند. پنجاه سال پیش، ممکن بود متخصصان اطفال در طول دوره کاریشان چنین شرایطی را در بیمارانشان نبیند. امروزه، جوانان در فرهنگی زندگی می‌کنند که شرایطی مانند چاقی، آکنه، خستگی، افسردگی، ناباروری، کلسترول بالا یا پیش‌دیابت رایج است. شش نفر از هر ده بزرگسال با یک بیماری مزمن زندگی می‌کنند. حدود ۵۰ درصد از آمریکایی‌ها در مقطعی از زندگی با بیماری روانی روبرو خواهند شد. ۷۴ درصد از بزرگسالان اضافه‌وزن دارند یا چاق هستند. میزان ابتلا به سرطان، بیماری قلبی، بیماری کلیوی، عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی و بیماری‌های خود ایمنی همگی در زمانی که ما برای درمان آن‌ها هزینه بیشتری می‌کنیم، در حال افزایش است. با توجه به این روندها، امید به زندگی آمریکایی‌ها از سال ۱۸۶۰ به بعد در حال کاهش است.

ما متقاعد شده‌ایم که این میزان رو به افزایش بیماری‌ها (هم روانی و هم جسمی) بخشی از ذات انسان بودن است و جدایی‌ناپذیر است؛ و به ما گفته می‌شود که می‌توانیم با نوآوری و ابزارها مدرن پزشکی، بیماری‌های مزمن را کاهش دهیم. در سال‌هایی که مادرم تشخیص سرطان گرفت، به او گفته شد که افزایش کلسترول، چربی دور کمر، قند خون ناشتا و فشارخونش شرایطی است که می‌تواند با خوردن یک قرص کنترل شود. تمام علائمی که مادرم قبل از مرگش تجربه کرد، علائم هشداردهنده و نشان‌های از یک مشکل واحد بود که آن‌هم به دلیل اختلال در نحوه تولید و استفاده سلول‌های او از انرژی بود. حتی جثه بزرگ من در بدو تولد که از نظر پزشکی مطابق با معیارهای ماکروزومی جنینی (بچه‌ای با بدن بزرگ) بود - نشانه‌ای قوی از اختلال انرژی در سلول‌های او و به‌طورقطع نشانه‌ای از دیابت بارداری تشخیص داده نشده بود؛ اما در طول دهه‌ها به مادرم و اکثر

بزرگسالان دیگر به سادگی قرص داده می شود و آن ها را از درمان علت اصلی دور می کند. راه بهتری وجود دارد و این راه با کنار گذاشتن این تصور اشتباه آغاز می شود که دلایل بیماری ها، چاقی و افسردگی بسیار پیچیده هستند و این بزرگترین دروغی بود که سال ها سیستم پزشکی به ما گفته است. عملاً هیچ حیوانی در طبیعت از بیماری های مزمن رنج نمی برد. چاقی، بیماری قلبی یا دیابت نوع ۲ در بین شیرها یا زرافه ها شیوع ندارد؛ اما عامل ۸۰ درصد از مرگ و میر انسان های مدرن است و می توان با تغییر سبک و شیوه زندگی جلو این مرگ و میر را گرفت. افسردگی، اضطراب، آکنه، ناباروری، بی خوابی، بیماری قلبی، اختلال نعوظ، دیابت نوع ۲، بیماری آلزایمر، سرطان و شرایط بسیار زیاد دیگری که در زندگی عذاب می کشیم و کم تر عمر می کنیم، در واقع ریشه در یک چیز مشترک دارند که آن هم توانایی پیشگیری و معکوس کردن این شرایط با انرژی خوب است و این موضوع تحت کنترل شماست و ساده تر از آن چیزی است که فکر می کنید.

انرژی خوب

می خواهم چشم اندازی وسیع و حضورانه در مورد سلامتی با شما به اشتراک بگذارم. این دیدگاه، سلامتی و طول عمر را بر اساس چیزی ساده، قدرتمند و کاملاً بنیادی بنا می کند. یک پدیده فیزیولوژیکی تقریباً می تواند همه چیز را در مورد احساسات و عملکرد شما در حال حاضر و آینده تغییر دهد. این پدیده، «انرژی خوب» نامیده می شود و تأثیر شگفت انگیزی بر زندگی می گذارد. از تأمین انرژی و حفظ هوشیاری گرفته تا تعادل هورمونی، تقویت سیستم ایمنی و سلامت کلی بدن، همه این ها به وجود انرژی کافی در سلول ها وابسته است. عملکرد اصلی فیزیولوژیکی داشتن انرژی خوب است که بیش از هر فرآیند دیگری در بدن شما تعیین می کند که شما از نظر روانی و جسمی سالمید یا دچار بیماری هستید. انرژی خوب همچنین به عنوان سلامت متابولیک شناخته می شود. متابولیسم به مجموعه مکانیسم های سلولی اشاره دارد که غذا را به انرژی تبدیل می کنند، انرژی که می تواند هر سلول بدن را فعال نگه دارد. آیا تا به حال به اینکه انرژی خوب دارید یا نه فکر کرده اید؟ هنگامی که تولید انرژی سلولی به خوبی کار می کند، نیازی نیست در مورد آن فکر کنید یا نسبت به آن آگاه باشید. این فرآیند به طور طبیعی انجام می شود. بدن شما مجموعه کاملی از مکانیسم هایی دارد که باعث می شود انرژی خوب در هر روز و

در هر ثانیه تولید شود. این مکانیسم‌های سلولی انرژی پایدار و متعادل ایجاد می‌کنند و آن را در هر سلول بدن شما توزیع می‌کنند.

وقتی کنترل این فرآیند حیاتی را در دست بگیرید، می‌توانید احساس سرزندگی و نشاط داشته باشید و با ذهنی شفاف عمل کنید. می‌توانید از وزن متعادل، بدنی بدون درد، پوستی سالم و روحیه‌ای باثبات لذت ببرید. اگر در سن فرزندآوری هستید و به بچه‌دار شدن امیدوارید، می‌توانید از حالت طبیعی باروری که حق مسلم شماست، لذت ببرید. اگر سستان بالاتر می‌رود، می‌توانید بدون اضطراب آزاردهنده‌ای که در انتظار شماست یا ابتلا به بیماری که وراثتی است، زندگی کنید.

بالین حال، وقتی کنترل «انرژی خوب» را از دست می‌دهید، خیلی چیزها شروع به خراب شدن می‌کند. در نهایت، اندام‌ها، بافت‌ها، غدد و مجموعه‌ای از سلول‌ها توانایی تولید انرژی خوب را دست می‌دهند و جای تعجب نیست اندام‌هایی که از سلول‌ها ساخته شده‌اند، دچار مشکل شده و از کار می‌افتند. این بدان معناست که تقریباً هر بیماری می‌تواند ناشی از اختلال و کمبود انرژی در بدن باشد. امروزه، با توجه به فشارهای روزافزون بر بدن، دقیقاً همین اتفاق در حال رخ دادن است؛ به عبارت دیگر، مشکل اصلی عدم تطابق بین نیازهای بدن و محیط اطراف است. فرآیندهای متابولیکی ما طی هزاران سال با محیط طبیعی هماهنگ شده بودند، اما تغییرات سریع و عمیق محیطی در چند دهه اخیر، این هماهنگی را بر هم زده است.

بباید با رژیم غذایی شروع کنیم، اما این عدم تطابق تنها به غذا محدود نمی‌شود. الگوهای حرکتی، خواب، میزان استرس و حتی قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی نیز در این عدم هماهنگی نقش دارند. اوضاع دیگر مثل گذشته نیست. محیط سلول‌های یک انسان مدرن اکنون به‌طور اساسی با آنچه سلول‌ها انتظار دارند و به آن نیاز دارند، متفاوت است. این عدم تطابق تکاملی، عملکرد متابولیک طبیعی را به سمت اختلال سوق می‌دهد که نتیجه آن تولید انرژی بد است؛ و هنگامی که اختلالات کوچک در هر سلول و در هر لحظه اتفاق می‌افتد، تأثیر بزرگ بر جای می‌گذارد و به بافت‌ها، اندام‌ها و سیستم‌های بدن شما سرایت می‌کند و بر احساس، تفکر، عملکرد، ظاهر، سن و حتی نحوه مبارزه شما با عوامل بیماری‌زا و اجتناب از بیماری‌های مزمن تأثیر منفی می‌گذارد. درواقع، تقریباً هر علامت

مزمن بیماری که طب غربی به آن می‌پردازد، به خاطر رفتار و عملکرد سلول‌های ما به دلیل نحوه زندگی ماست. این یک اتفاق وحشتناک است که بصورت زنجیره‌وار اتفاق می‌افتد: انرژی بد می‌تواند به سلول‌ها آسیب برساند و اندام‌ها را دچار اختلال کند و نتیجه آن دردی می‌شود که احساس می‌کنید.

ما در بدن انسان دو یست نوع سلول مختلف داریم و زمانی که انرژی بد در سلول ظاهر می‌شود، علائم مختلفی می‌توانند بروز کنند. برای مثال، اگر یک سلول تخمدان دچار انرژی بد شود، این به صورت ناباروری و یا شکل سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS) ظاهر می‌شود. اگر یک سلول پوششی رگ خونی دچار انرژی بد شود، می‌تواند به صورت اختلال نعوظ، بیماری قلبی، فشارخون بالا، مشکلات شبکیه یا بیماری مزمن کلیه (همه این موارد ناشی از جریان خون ضعیف به اندام‌های مختلف است) ظاهر شود. اگر یک سلول کبدی دچار انرژی بد شود، می‌تواند به صورت بیماری کبد چرب غیرالکلی (NAFLD) ظاهر شود. در مغز، انرژی بد می‌تواند به صورت افسردگی، سکتة مغزی، زوال عقل، میگرن یا درد مزمن ظاهر شود و این بسته به این دارد که این فرآیندهای سلولی ناکارآمد در کجا به طور برجسته‌تری بروز پیدا می‌کنند.

تحقیقات اخیر به طور واضح به ما نشان داده است که هر یک از این بیماری‌ها و ده‌ها مورد دیگر، به طور مستقیم به مشکلات متابولیک یعنی نحوه تولید انرژی توسط سلول‌های ما مرتبط هستند. علیرغم درک ریشه‌ای این مشکلات، رویکرد ما در پزشکی هنوز با این دانش همسو نشده است. ما همچنان به درمان عوارض ناشی از انرژی بد در اندام‌های مختلف می‌پردازیم تا زمانی که به مشکل اصلی (اختلال عملکرد متابولیک) توجه نکنیم، هرگز شاهد بهبود سلامت روبه‌زوال جامعه مدرن نخواهیم بود. به همین دلیل است که هر چه بیشتر برای مراقبت‌های بهداشتی هزینه کنیم، هر چه بیشتر به عنوان پزشک کار کنیم و هر چه بیشتر برای بیماران دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی و داروها را فراهم کنیم، نتایج بدتر می‌شود. در مقایسه با صدسال پیش، ما قند بیشتری مصرف می‌کنیم (تا ۳۰۰۰ درصد بیشتر مصرف فروکتوز مایع)، در مشاغلی که نیاز به تحرک کمی دارند بیشتر کار می‌کنیم و ۲۵ درصد کمتر می‌خوابیم. ما همچنین معرض بیش از هشتاد هزار ماده شیمیایی مصنوعی در غذا و آب‌وهوای خود قرار داریم. در نتیجه همه این عوامل و بسیاری از موارد دیگر باعث می‌شوند سلول‌های ما دیگر قادر

نباشند به روشی که باید انرژی تولید کنند. سبک زندگی صنعتی ما به‌طور مداوم به سلول‌های بدنمان که وظیفه تولید انرژی را دارند، حمله می‌کند. این تهاجم منجر به اختلال عملکرد سلولی در سراسر بدن شده و خود را به‌صورت طیف گسترده‌ای از علائم و بیماری‌های مزمنی که امروزه شاهد آن‌ها هستیم نشان می‌دهد. بدن ما راه‌های ساده‌ای برای نشان دادن اینکه آیا دچار اختلال عملکرد متابولیکی هستیم به ما نشان می‌دهد: افزایش دور کمر، سطح کلسترول نامناسب، قند خون ناشتای بالا و فشارخون بالا بعضی از این موارد هستند. مادرم همه آن‌ها را تجربه کرد و ۹۳ درصد از آمریکایی‌ها حداقل در یکی از این نشانگرهای کلیدی متابولیک، در منطقه خطر قرار دارند.

مادرم به‌جز کمی چربی اضافی شکم، از بیرون (ظاهراً) سالم به نظر می‌رسید. او سرزنده، شاد و پرانرژی بود و درواقع چندین سال از سن واقعی‌اش جوان‌تر به نظر می‌رسید. اختلال عملکرد متابولیک نکته جالبی دارد: لزوماً برای همه به‌طور هم‌زمان ظاهر نمی‌شود و می‌تواند در افراد مختلف بسیار متفاوت به نظر برسد، بسته به اینکه کدام دسته از سلول‌ها تحت تأثیر قرار می‌گیرند. تظاهرات مختلفی را نشان می‌دهند. مورد مادرم، تنها نمونه‌ای از چیزی است که هرروز برای میلیون‌ها نفر و خانواده‌ها اتفاق می‌افتد. من این کتاب را نوشته‌ام؛ چون داستان او به همه مربوط می‌شود. بیماری یک اتفاق تصادفی نیست که ممکن است در آینده رخ دهد؛ بلکه این نتیجه انتخاب‌های شما و احساس امروزتان است. اگر با مشکلات آزاردهنده و به‌ظاهر غیر کشنده مانند خستگی، افسردگی، اضطراب، آرتروز، ناباروری، اختلال نعوظ یا درد مزمن دست‌وپنجه نرم می‌کنید، علت زمینه‌ای این شرایط به‌طور کلی همان چیزی است که اگر در نحوه مراقبت از بدن خود تغییری ایجاد نشود، در آینده منجر به یک بیماری «مهم» خواهد شد. این اطلاعات آزاردهنده و ترسناک است، اما انتقال آن ضروری است: اگر علائم جزئی را به‌عنوان نشانه‌هایی از «انرژی بد» که امروز در بدن شما در حال شکل‌گیری است نادیده بگیرید، ممکن است در آینده سیگنال‌های بسیار بدتری دریافت کنید. در بیشتر دوران بزرگسالی‌ام، مدافع سرسخت نظام سلامت مدرن بودم و برای ارتقای جایگاهم در آن، مدارک زیادی جمع‌آوری کردم؛ کارآموز تحقیقاتی در مؤسسه ملی سلامت (NIH) در سن شانزده‌سالگی بودم، در هجده‌سالگی رئیس کلاس در استنفورد بودم، مفتخر به دریافت

جایزه بهترین پایان‌نامه در رشته زیست‌شناسی انسانی شدم و در سن بیست‌ویک‌سالگی، نفر اول کلاس دانشکده پزشکی استنفورد و در بیست‌و پنج‌سالگی، رزیدنت جراحی گوش، حلق و بینی (ENT) در دانشگاه علوم و بهداشت اورگن (OHSU) و در سن سی‌سالگی برنده جوایز تحقیقاتی ENT شده بودم. مقالاتم در مجلات پزشکی معتبر منتشر شده بود، تحقیقاتم را در کنفرانس‌های ملی ارائه داده بودم، هزاران شب را صرف مطالعه کرده بودم و افتخار خانواده‌ام بودم. این تمام هویت من بود.

اما در پنجمین سال رزیدنتی جراحی، با سوفیا آشنا شدم. این زن پنجاه‌ودو ساله از عفونت‌های سینوسی مکرر رنج می‌برد که منجر به بوی بد دائمی در بینی و مشکل در تنفس می‌شد. در سال گذشته، پزشکانش اسپری‌های استروئیدی بینی، آنتی‌بیوتیک‌ها، داروهای استروئیدی خوراکی و شستشوی بینی با محلول‌های دارویی را برای او تجویز کرده بودند. او سی‌تی‌اسکن، آندوسکوپی بینی و بیوپسی پولیپ بینی انجام داده بود. عفونت‌های مکرر او باعث می‌شد سرکار نرود و خوابش را از دست بدهد، اضافه‌وزن داشت و پیش‌دبیات بود. همچنین برای فشارخون بالا دارو مصرف می‌کرد و با کمردرد و افسردگی دست‌وپنجه نرم می‌کرد که آن را به مشکلات سلامتی‌اش و بالا رفتن سن نسبت می‌دادند. او به پزشکان مختلفی مراجعه می‌کرد و برای هر مشکلی یک برنامه درمانی جداگانه دریافت می‌کرد. هیچ‌یک از داروهای سینوسی سوفیا به‌طور مؤثری مشکل را حل نمی‌کرد، بنابراین برای جراحی به بخش من آمد. در سال ۲۰۱۷، من یک پزشک جوان بودم که آخرین سال دوره رزیدنتی جراحی را می‌گذراندم.

بعد از اینکه سوفیا را به اتاق عمل منتقل کردند، یک دوربین کوچک را وارد بینی او کردم و با یک ابزار کوچک استخوان‌ها و بافته‌ای متورم را شکستم و آن‌ها را از مجرای سینوسی که فقط چند میلی‌متر با مغز او فاصله داشت، تخلیه کردم. در بخش بعد از عمل، متخصصان بیهوشی با استفاده از سرم انسولین و داروهای ضد فشارخون وریدی سعی در کنترل قند خون و فشارخون او داشتند. بعد از عمل، سوفیا درحالی‌که دستم را گرفته بود، گفت: «مرا نجات دادی!» اما با نگاه کردن به چشمانش بعد از عمل، احساس غرور نکردم. احساس شکست کردم.

در بهترین حالت، علائم التهاب مزمن بینی او را تسکین داده بودم، اما هیچ کاری برای درمان عوامل زمینه‌ای ایجادکننده آن التهاب انجام نداده بودم. همچنین برای کمک به

سلامتی او علناً کاری انجام ندادم. می دانستم که او با علائم متعدد دیگری بازخواهد گشت و همچنان در حال گذراندن دور باطل مراجعه به چندین متخصص برای مشکلات سلامتی اش خواهد بود که من آن ها را درمان نکرده ام. آیا او بعد از اینکه به طور دائمی آناتومی بینی او را تغییر دادم، از پیش من سالم می رود؟ با توجه به ارتباط شناخته شده التهاب با بیماری هایی مانند پیش دیابت، چاقی، افسردگی و فشارخون بالا، چقدر احتمال دارد که التهاب مکرر بینی او هیچ نقشی در بروز این مشکلات نداشته باشد؟ سوفیا دومین جراحی سینوزیت من در آن روز و پنجمین جراحی در آن هفته بود. در طول دوره رزیدنتی صدها مورد از این عمل ها را روی بافت های سینوسی ملتهب انجام داده بودم؛ اما بسیاری از بیماران برای پیگیری درمان های سینوزیت و سایر بیماری ها به بیمارستان بازمی گشتند - بیماری هایی مانند دیابت، افسردگی، اضطراب، سرطان، بیماری های قلبی، زوال عقل، فشارخون بالا و چاقی از جمله رایج ترین آن ها بود.

با وجود اینکه روزها به درمان جراحی بافت های ملتهب سر و گردن مشغول بودم، حتی یکبار هم به من یاد ندادند که چه چیزی باعث التهاب در بدن انسان می شود یا ارتباط آن با بیماری های مزمن التهابی که بسیاری از آمریکایی ها امروزه با آن روبرو هستند، چیست. حتی یکبار هم نپرسیدم که خب، دلیل همه این التهاب ها چیست؟ غریزه ام می گفت که تمام شرایط و مشکلات سوفیا می توانند با هم مرتبط باشند، اما به جای اینکه کنجکاویم را دنبال کنم، همیشه در محدوده تخصص می ماندم، دستورالعمل ها را دنبال می کردم و به دفترچه نسخه و چاقوی جراحی ام چنگ می زدم.

پس از ملاقات با سوفیا، با قاطعیت احساس کردم که تا زمانی که دلیل اصلی مریضی بیماران و اطرافیانم را با وجود عظمت و گستردگی سیستم مراقبت های بهداشتی ما پیدا نکنم، نمی توانم بیمار دیگری را جراحی کنم. می خواستم بفهمم چرا تعداد زیادی از بیماری ها به طور تصادفی و با الگوهای مشخصی که ارتباطات بالقوه را نشان می دهند در حال افزایش هستند؛ و از همه مهم تر، نیاز داشتم بفهمم که آیا کاری وجود دارد که من به عنوان یک پزشک بتوانم برای دورنگ داشتن بیمارانم از اتاق عمل انجام دهم. من برای ایجاد سلامتی برای بیمارانم پزشک شده بودم، نه اینکه هرروز به تعداد زیادی از افراد دارو بدهم، آن ها را جراحی کنم و صورت حساب صادر کنم.

با وجود اینکه دوروبرم پر از پزشکانی بود که برای کمک به بیماران به رشته پزشکی وارد شده بودند، به طور واضحی برایم روشن می شد که واقعیت این است که هر موسسه ای که بر سلامت تأثیر می گذارد (از دانشکده های پزشکی تا شرکت های بیمه و بیمارستان ها و شرکت های داروسازی) با «مدیریت» بیماری ها درآمد کسب می کند نه با درمان بیماران، این انگیزه ها به وضوح یک نیروی نامرئی ایجاد می کردند که افراد خوب را به پذیرش نتایج بد هدایت می کرد. تلاش برای رسیدن به قله رشته پزشکی، مسیر اصلی و کاملاً مشخص من بود. اگر جراحی کردن بیماران را متوقف می کردم، هیچ برنامه جایگزینی نداشتم، چون نیم میلیون دلار صرف تحصیلاتم شده بود. در آن زمان، هنوز نمی توانستم تصور کنم که به جز جراح بودن، چه کار دیگری می توانستم انجام دهم.

هیچ چیز به اندازه این حقیقت آشکار مرا آزار نمی داد: بیمارانم حالشان بهتر نمی شد. در سپتامبر ۲۰۱۸، در سی و یکمین سالگرد تولدم و تنها چند ماه مانده به تکمیل دوره پنج ساله رزیدنتی، وارد دفتر رئیس در OHSU شدم و استعفا دادم. با وجود انبوهی از جوایز و افتخارات برای عملکرد بالینی و تحقیقاتی ام و دعوت های متعدد از سوی بیمارستان های برجسته برای تصدی مقام هیئت علمی با حقوق های هنگفت، من از بیمارستان خارج شدم و سفری را برای درک دلایل واقعی بیماری افراد و یافتن راهی برای کمک به بیماران برای بازگرداندن و حفظ سلامتی شان آغاز کردم. بینش هایی که در این جستجو به دست آوردم نمی توانست مادرم را نجات دهد - سرطان او احتمالاً مدت ها قبل از اینکه من طبابت متعارف را ترک کنم، به طور پنهانی در بدن او رشد کرده بود. من این کتاب را می نویسم چون میلیون ها نفر می توانند با اصول ساده ای که به پزشکان در دانشکده پزشکی آموزش داده نمی شود، زندگی خود را در حال حاضر بهبود بخشند و طولانی تر کنند. همچنین متقاعد شده ام که عدم درک ما از علت اصلی بیماری نشان دهنده یک بحران معنوی بزرگ تر است. ما از شگفتی در مورد بدن و زندگی خود جدا شده ایم، از تولید غذایی که می خوریم دور شده ایم، کار و مدرسه ما را کم تحرک تر کرده و از نیازهای زیستی اصلی مان مانند نور خورشید، خواب با کیفیت و آب و هوای پاک جدا شده ایم. این باعث شده بدن های ما در حالت سردرگمی و ترس قرار بگیرند. سلول های ما در مقیاس وسیع دچار اختلال عملکرد می شوند که البته بر مغز و بدن ما تأثیر می گذارد که درک ما از جهان را تعیین می کند. سیستم پزشکی از این ترس سوءاستفاده

کرده و «راه‌حلی‌هایی» برای علائم این اختلال عملکرد ارائه می‌دهد. به همین دلیل است که سیستم پزشکی بزرگ‌ترین و سریع‌ترین صنعت در حال رشد در ایالات متحده است. دیدگاه ما نسبت به بدن، محدود و تکه‌تکه شده است. گویی آن را به ده‌ها قسمت مجزا تقسیم کرده‌ایم که هیچ ارتباطی با یکدیگر ندارند. این دیدگاه ناقص، مانع از شکوفایی انسان می‌شود. درواقع، بدن ما با محیط بیرون به‌هم‌پیوسته است. سلول‌های ما دائماً در حال بازسازی و تبادل انرژی با دنیای بیرون هستند. هر بار که غذا می‌خوریم، نفس می‌کشیم یا در نور خورشید غوطه‌ور می‌شویم، این تبادل شگفت‌انگیز رخ می‌دهد. شکی نیست که سیستم پزشکی آمریکا در ۱۲۰ سال گذشته معجزاتی خلق کرده است، اما ما در پیشگیری و معکوس کردن شرایط متابولیکی که امروزه بیش از ۸۰ درصد از هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی و مرگ‌ومیر را تشکیل می‌دهد، راه خود را گم کرده‌ایم. اوضاع وخیم است، اما این کتاب سرشار از خوش‌بینی است و کتابی کاربردی است. این واقعیت که ما می‌توانیم سیستم مراقبت‌های بهداشتی خود را به‌شدت موردانتقاد و اصلاح قرار دهیم، یکی از نقاط قوت آن است. در طول لحظات بحرانی، نبوغ انسان پیشرفت‌ها و تغییراتی در سیستم ایجاد کرده که تعداد کمی می‌توانستند تصور کنند.

برخی معتقدند که تحول بزرگ بعدی در حوزه سلامت، درک عمیق‌تر از ارتباط بین ریشه بیماری‌ها و انرژی خواهد بود. این دیدگاه بر این ایده استوار است که بسیاری از بیماری‌ها، ریشه در عدم تعادل انرژی در بدن دارند. در این چارچوب، تخصص کمتر (به‌جای تخصص بیشتر) کلید حل مشکل خواهد بود. به این معنی که بجای تمرکز صرفاً بر تجزیه و تحلیل و درمان علائم خاص بیماری، به ریشه و علت آن‌ها پرداخته می‌شود. ما خواهیم دید که بیماری‌های ما به هم مرتبط هستند تا اینکه جدا از هم باشند. اکنون ابزار و فناوری لازم برای درک واقعی آنچه در داخل سلول‌های ما در سطح مولکولی اتفاق می‌افتد را داریم؛ و هنگامی که چارچوب خود را به این الگو انرژی تغییر دهیم، سیستم و بدن خود را به‌سرعت بهبود خواهیم بخشید. خوشبختانه، داشتن انرژی خوب آسان‌تر و ساده‌تر از آن چیزی است که به نظر می‌رسد و شما می‌توانید اقداماتی انجام دهید و آن را جز اولویت‌های زندگی خود بدانید. این کتاب به شما نشان خواهد داد که چگونه این کار را انجام دهید.

بخش اول کتاب به علم چگونگی تأثیر متابولیسم بر ریشه بیماری‌ها و دلایلی که باعث نادیده گرفته شدن آن توسط سیستم فعلی می‌شود، می‌پردازد. بخش دوم طرز فکرها و روش‌هایی را ارائه می‌دهد که می‌توانید از امروز برای داشتن احساس بهتر انجام دهید. بخش سوم تمام مفاهیم را در یک برنامه عملی گرد هم می‌آورد. بخش چهارم شامل دستور پخت غذاهایی است که بر اساس اصول تغذیه برای داشتن انرژی خوب تهیه شده‌اند. در سراسر کتاب، از داستان‌های خود در داخل و خارج از سیستم بهداشت و همچنین بینش رهبران حوزه سلامت متابولیک استفاده خواهیم کرد. انرژی خوب، هدف نهایی و یک نوع طرز فکر است که نتایج شگفت‌انگیزی به همراه دارد. دنیایی را تصور کنید که در آن غذای سالم می‌خوریم، بدنمان را حرکت می‌دهیم و تحرک داریم، با طبیعت ارتباط برقرار می‌کنیم، از دنیای اطرافمان لذت می‌بریم و احساس سرزندگی، رضایت و انرژی داریم. این چشم‌انداز هیجان‌انگیز است، زیرا زندگی بالانرژی خوب به معنای غذای خوب، آدم‌های شاد، روابط واقعی و شکوفایی زیباترین جنبه‌های زندگی ماست. درست است که در مسیر ارتقای سلامت با چالش‌های بزرگی روبرو هستیم. با این حال، من شاهد این بوده‌ام که همه چیز می‌تواند همین حالا شروع به تغییر کند. همه چیز از یک سؤال ساده شروع می‌شود: داشتن انرژی خوب چه حسی دارد؟ من از شما دعوت می‌کنم همین حالا این سؤال را از خودتان بپرسید: چه حسی دارد اگر بدن شما به‌طور بهینه کار کند از این تجربه انسانی به‌سادگی لذت ببرد، ذهن شما به‌طور شفاف و خلاقانه کار کند و احساس کنید زندگی شما بر پایه یک منبع قوی و دائمی از قدرت درونی پناشده است؟ یک نیروی درونی قدرتمند را تصور کنید که به شما امکان می‌دهد هرروز را با لذت، انرژی، قدردانی و شادی سپری کنید. لحظه‌ای تأمل کنید. واقعاً آن را حس کنید و تصور کنید. امیدوارم این کتاب به شما برای داشتن احساس بهتر و پیشگیری از بیماری در آینده کمک کند و زندگی‌تان را تغییر دهد. همه چیز با درک و فهمیدن علم انرژی خوب آغاز می‌شود.

برای مشاهده منابع علمی ذکرشده در این فصل، لطفاً از وبسایت ما به نشانی caseymean.com/goodenergy دیدن کنید.