

насправді не так із хронічними захворюваннями, чому ліки не можуть це виправити, чому вона відмовилася від багатообіцяльної кар'єри хірурга, як змінити всю нашу парадигму здоров'я та охорони здоров'я, щоб урятувати життя й гроші, і хто цьому заважає. Частково мемуари, частково маніфест, ця книга доводить, що немає іншого голосу в душі часу, який був би настільки ж переконливий, невідкладний і потужний, як голос Кейсі. Рукавичку кинуть — вважайте, що вас попередили».

Роберт Х. Лустіг, доктор медичних наук, автор книги «Метаболічний» (*Metabolical*) та почесний професор педіатрії Університету Каліфорнії в Сан-Франциско

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

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 мамі, 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 недиагностованого 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

(буквально) змушують вас працювати, — достатність енергії ваших клітин, щоб виконувати свою роботу, тобто підтримувати вас ситими, з ясным розумом, гормонально збалансованими, захищеними імунітетом, здоровим серцем, міцним тілом тощо. *Хороша енергія* — це основна фізіологічна функція, яка більше, ніж будь-який інший процес у вашому організмі, визначає вашу схильність до відмінного психічного й фізичного здоров'я або ж до поганого здоров'я і хвороб.

*Хороша енергія* також відома як метаболічне здоров'я. Метаболізм — це сукупність клітинних механізмів, які перетворюють їжу на енергію, здатну жити кожну клітину організму. Можливо, ви не замислювалися над тим, чи є у вас *хороша енергія*. Коли виробництво клітинами енергії налагоджене, вам не потрібно думати про це або усвідомлювати. Вона просто є. Ваше тіло має вишуканий набір механізмів, завдяки яким щосекунди кожного дня виробляється *хороша енергія*; ці клітинні механізми створюють стійку й збалансовану енергію, розподіляють її між клітинами вашого тіла й очищають від залишків процесу, які в іншому разі засмітили б систему.

Коли ви володієте ключами до цього критично важливого процесу в організмі, ви можете бути винятком — по-справжньому позитивним винятком. Ви можете почуватися бадьорими й життєрадісними, функціонувати з ясным розумом. Ви можете насолоджуватися гармонійною масою, тілом без болю, здоровою шкірою і стабільним настроєм. Якщо ви дитородного віку й хочете мати дітей, ви можете насолоджуватися природним станом фертильності, що є вашим правом від народження. Коли ви старішаєте, ви можете жити, звільнившись від постійної тривоги, що на вас чекає

стрімкий фізичний чи психічний занепад або що у вас розвинеться хвороба, яка «передається у спадок».

Однак, коли ви втрачаєте ключі до хорошої енергії, багато що починає змінюватися. Органи, тканини та залози — це зрештою просто сукупність клітин. Утрачте здатність належним і безпечним чином жити ці клітини — й, не дивно, органи, з яких вони складаються, почнуть страждати й виходити з ладу. Це означає, що, як наслідок, може виникнути майже будь-яка хвороба. Сьогодні, враховуючи тиск, під яким перебуває *хороша енергія*, це саме те, що відбувається постійно.

Простіше кажучи, проблема полягає в невідповідності. Метаболічні процеси, які керують нашим організмом, еволюціонували протягом сотень тисяч років у синергетичному взаємозв'язку з навколишнім середовищем. Але за останні десятиліття умови навколишнього середовища, які оточують клітини нашого тіла, кардинально й швидко змінилися. Починаючи з раціону харчування й закінчуючи режимом руху, сну, рівнем стресу та впливом неприродних хімічних речовин — усе вже не так, як було раніше. Середовище для клітин середньостатистичної сучасної людини нині радикально відрізняється від того, чого вони очікують і потребують. Ця еволюційна невідповідність призводить до того, що нормальна метаболічна функція перетворюється на дисфункцію: *погану енергію*. І коли невеликі клітинні порушення відбуваються в кожній клітині щомиті, ефект стає масштабним — поширюється на тканини, органи та системи вашого тіла й негативно впливає на те, як ви почуваетесь, думаєте, функціонуєте, старієте, який вигляд маєте, і навіть на те, наскільки добре ви боретесь з патогенами та уникаєте хронічних захворювань. Насправді майже кожен хронічний симптом

здоров'я, на якому зосереджується західна медицина, коли наші клітини перебувають у небезпеці, — наслідок того, як ми звикли жити. Це жадливий наслідок: *погана енергія* призводить до пошкодження клітин, органів, тіла, а також до болю, який ви відчуваєте.

В організмі людини є 200 різних типів клітин, і коли *погана енергія* з'являється в них, можуть виникати різні симптоми. Наприклад, якщо *погану енергію* відчуває оболонка клітин яєчника, це проявляється як безпліддя у вигляді синдрому полікістозних яєчників (СПКЯ). Якщо клітини, що вистилають кровеносні судини, відчувають *погану енергію*, це може проявлятися еректильною дисфункцією, серцевими захворюваннями, високим кров'яним тиском, проблемами сітківки ока або хронічними захворюваннями нирок (усі ці проблеми — наслідок поганого кровопостачання різних органів). Якщо клітини печінки відчувають *погану енергію*, це може виявлятися як неалкогольна жирова хвороба печінки (НАЖХП). У мозку *погана енергія* може проявлятися як депресія, інсульт, деменція, мігрень або хронічний біль, залежно від того, де ці дисфункціональні клітинні процеси найяскравіше проявляються. Нещодавні дослідження чітко довели, що кожен із цих станів — і десятки інших — безпосередньо пов'язаний із проблемами метаболізму, тобто з тим, як наші клітини виробляють енергію: *погану енергію*. Однак наша медична практика не встигає за таким розумінням першопричини. Ми все ще «лікуємо» *специфічні для органів наслідки поганої енергії*, а не власне *погану енергію*. І ми ніколи не поліпшимо стан здоров'я сучасного населення, якщо не розв'яжемо реальної проблеми (метаболічної дисфункції). Адже що більше ми витрачаємо на охорону здоров'я, що більше працюємо як лікарі й що