

## КАК СЕ ИЗМЕРВА ДОБРАТА ЕНЕРГИЯ

Ако сте като хилядите хора, с които съм споделяла тази информация, навярно след това гмуркане във водите на клетъчната биология ще си зададете един належащ въпрос: Как, за бога, да разбере дали тези невидими неизправности и дисфункции се случват вътре в *мен*?

Страхотен въпрос. И за щастие, имаме някои добри новини. Някои обикновени маркери могат да ни послужат като светеща лампичка тип „провери двигателя“. Най-основният и достъпен начин, по който да разберете дали имате добро метаболитно здраве, е като проверите пет показателя, които почти винаги се изследват и проследяват при годишните ви лекарски прегледи: кръвна захар, триглицериди, холестерол от типа липопротеин във висока плътност (HDL), кръвно налягане и обиколка на талията. Когато тези показатели попадат в един оптимален диапазон, при липса на лекарства – вижте четвърта глава за конкретните спецификации – можете да си направите заключение, че вашето производство на клетъчна енергия се справя добре. Обикновено при такива показатели ще се чувствате жизнени, здрави, без да изпитвате болки. Тези усещания трябва също така да ви говорят, че разполагате с Добра енергия, която е основата на цялостното здраве.

Но когато няколко от тези показатели попаднат извън нормалните референтни стойности, нещата изглеждат по различен начин. Такива маркери обозначават противоположното състояние: метаболитен синдром. Метаболитният синдром означава, че клетките имат огромни затруднения да вършат работата си заради проблеми в системата им на производство на енергия. Метаболитният синдром се определя клинично като наличие на три или повече от следните характеристики:

- Глюкоза на гладно със стойност 100 mg/dL или по-висока
- Обиколка на талията по-голяма от 89 см за жените и 102 см за мъжете
- HDL холестерол под 40 mg/dL за мъжете и 50 mg/dL за жените
- Триглицериди със стойност 50 mg/dL или по-висока

- Кръвно налягане със стойност 130/85 mmHg или по-високо

Причината, поради която бихте искали да знаете дали показателите ви са се наклонили към неоптимални нива, е, че това ви дава надеждна представа, че вътре в клетките ви се натрупва Лоша енергия. И това трябва да се коригира, за да се предотвратят или отстранят безбройните проблеми, които могат да произлязат от един механизъм, захранван с недостатъчно енергия. Ще научите много повече по тази тема във втората част на книгата, където ще ви покажа как – въпреки огромните предизвикателства, с които клетките ви ежедневно се сблъскват – установяването (или възстановяването) на правилното функциониране, подобряването на вашите биопоказатели, изграждането (или повторното изграждане) на по-добро здраве и възстановяването (или предотвратяването) на най-често срещаните здравословни проблеми и заболявания на нашето време е нещо, което всеки човек може да направи.

Учили са ни, че болестта е случайно явление (често предаваща се по наследство), но аз категорично твърдя, че предотвратяването на някои от най-сериозните фактори, водещи до смърт в страната, е във ваш контрол, което навярно ви звучи изненадващо. Но когато се заровите в научната литература, можете да видите една феноменална картина: хората, разполагащи с Добра енергия, са изложени на драстично по-нисък риск от сърдечни заболявания (най-честата причина за смърт в Съединените щати), много често срещани форми на рак (втората най-честа причина за смърт), инсулт (петата най-честа причина за смърт), алцхаймер (седмата най-честа причина за смърт), диабет от тип 2 (осмата най-честа причина за смърт) и чернодробно заболяване (десетата най-честа причина за смърт). За хората с Добра енергия е много по-вероятно да се възстановят от пневмония (деветата най-честа причина за смърт), Covid-19 (третата най-честа причина за смърт) и хронични болести на долните дихателни пътища (шестата най-честа причина за смърт). Проучванията сочат, че 70% от хората със сърдечни заболявания и 80% от тези с алцхаймер имат дисфункция в нивата на глюкоза в кръвта.

Лошият енергиен метаболизъм, който отчасти се дължи на повишени нива на глюкоза, представлява мишена на гърба ви, обозначаваща един бавен и болезнен път към смъртта, към по-кратка продължителност на живота, към безброй мозъчни и телесни симптоми и значително по-високи разходи. Дори и ако в момента имате повече „незначителни“ симптоми като умора, безплодие и мозъчна мъгла, доказателствата са налице: може да подобрите състоянието си и да решите тези проблеми, като разберете научното обяснение за това как тялото обработва енергията, като възприемате храната като информация, чрез която да оптимизирате работата на тази машина, и като приложите няколко много простички поведенчески практики в ежедневието си под формата на качествена биохимична информация, от която клетките ви се нуждаят, за да се чувстват страхотно. Можете да се чувствате свободни, положително настроени, с остър и ясен ум, силни и свободни.

Но ако не обърнете внимание на предупрежденията, които тези „незначителни“ състояния се опитват да ви предадат, механизмът, произвеждащ Добра енергия, ще се влоши с течение на времето и ще се стигне до по-сериозни симптоми. Ето защо е ужасно, че на пациентите се казва, че състояния като диабет от тип 2, сърдечни заболявания и затлъстяване са напълно отделни едно от друго. Всички те всъщност са предупредителни сигнали за наличие на Лоша енергия.

Излизането от тази ограничаваща нагласа на медицината и възприемането на обединяваща клетъчна гледна точка върху здравето и болестите представляваше огромна промяна за мен. Вероятно е същото и от страна на пациентите. Но сега чувствам, че имам истински златен ключ в ръката си, който отваря нещо, което преди това изглеждаше заключено с неразбиваема ключалка. Този ключ отключва възможността да се чувствате и да функционирате по-добре дори когато сте заседнали в дългогодишни, предизвикателни или дори сломяващи обстоятелства. Този ключ има нещо като суперсила: сила, която може да помогне на всички нас, и млади и стари, да предотвратим хроничните заболявания и симптоми на ума и тялото си, които, за съжаление, са считани за нещо нормално днес, и то за хора на шокиращо млада

възраст. Не е нормално 74% от населението на страната да са с наднормено тегло или затлъстяване, петдесет милиона да имат автоимунни заболявания, а 25% от младите хора да имат мастна чернодробна болест. Не е нормално водещата причина за посещението при лекар да са неясни усещания за чувство на „умора“.

Сега вече разполагате с безценното разбиране за това как почти всички често срещани симптоми в западния свят са свързани и как едно от най-разпространените погрешни схващания в медицината е, че хората на двадесет, тридесет и четиридесет са „зdravi“, само защото не са явно или прекалено болни или с прекалено високо наднормено тегло (всъщност данните показват, че повечето американци в тази възрастова група независимо от теглото си – не са оптимално здрави). Тази суперсила е безценна в свят, в който залозите не са на наша страна (както и на страната на всички форми на живот, които ни заобикалят: растения, животни и микроорганизми) и в който жизнената сила, която трябва да ни поддържа живи, е систематично и драматично заглушавана.

За да разберем защо се получава точно така, трябва да се отдалечим от вглеждането във вътрешността на клетките си, за да разгледаме нещо по-обширно и всеобхватно: метаболитния спектър на заболяванията.

За да разгледате научните справки, цитирани в тази глава, моля, посетете ни онлайн на [caseymeans.com/goodenergy](http://caseymeans.com/goodenergy)