

# TURINYS

IŽANGA. „JAUČIUOSI KAIP NESAVAS“ 9

## I DALIS. KENKĖJIŠKAS NUOVARGIS

### 1 SKYRIUS

KAIP TAI NUTINKA? 19

### 2 SKYRIUS

ORGANIZME – GAISRAS: KAIP UŽDEGIMAS  
VAGIA MŪSŲ ENERGIJĄ 33

### 3 SKYRIUS

PAŽEISTOS „ŠAKNYS“, NUALINTAS „DIRVOŽEMIS“  
IR POSTBIOTIKŲ PROBLEMA 45

### 4 SKYRIUS

GALINGOSIOS MITOCHONDRIJOS SUGLUMINTOS 81

### 5 SKYRIUS

APIMTOS UŽDEGIMO IR STOKOJANČIOS ENERGIJOS –  
PAVARGUSIOS ŠIUOLAIKINĖS SMEGENYS 113

### 6 SKYRIUS

VISKAS PRIKLAUSO NUO TINKAMO LAIKO VALGYTI  
(IR GERŲ PASIRINKIMŲ) 139

**II DALIS. PROGRAMA „ENERGIJOS PARADOKSAI“****7 SKYRIUS**

PROGRAMOS „ENERGIJOS PARADOKSAI“  
MITYBOS PLANAS 187

**8 SKYRIUS**

PROGRAMOS „ENERGIJOS PARADOKSAI“  
GYVENSENOS PLANAS 231

**9 SKYRIUS**

PROGRAMOS „ENERGIJOS PARADOKSAI“  
PATIEKALŲ RECEPTAI 253

**10 SKYRIUS**

PAPILDAI, REKOMENDUOJAMI LAIKANTIS PROGRAMOS  
„ENERGIJOS PARADOKSAI“ 293

PABAIGOS ŽODIS 305

PADĖKOS 309

PRIEDAS: LABORATORINIAI TYRIMAI 313

ŠALTINIAI 315

APIE AUTORIŲ 335

## ĮŽANGA. „JAUČIUOSI KAIP NESAVAS“

Prisipažįstu: visiškai neketinau rašyti šios knygos. Nė neplanavau gvildinti temos apie energiją. Tačiau praeitais metais sulaukiau telefono skambučio, kuris tiesiog sudrumstė mano mintis, ir viskas pasikeitė.

Važiavau į televizijos studiją Orindžo apygardoje, Kalifornijoje, kur buvo numatyta viena iš mano mėgstamiausių neauditorinių veiklų: rinkti lėšas visuomeninei televizijai. Kai jau buvau netoli kelionės tikslo, suskambo telefonas. Atsiliepė prodiuseris, kuris pasakė, kad tiesioginiame eteryje su mani turėjusi kalbėtis Amerikos visuomeninio transliuotojo laidų vedėja Kathy negalės dalyvauti. „Ar nutiko kas nors rimto?“ – paklausiau susirūpinęs dėl jos ir šiek tiek dėl to, kaip pavyks laida. „Ji tikrai apgailėstauja, – atsakė prodiuseris, – paminėjo, kad pastaruoju metu jai atrodo, tarsi energija būtų išgaravusi, o šiandien ir visai neturinti jėgų. Ji norėtų atidėti susitikimą, nes tiesiog jaučiasi kaip nesava.“

Šie paprasti žodžiai kelias dienas sukosi mano mintyse. *Ji tiesiog jaučiasi kaip nesava.* Kaip atkuriamosios medicinos gydytojas, esu įpratęs, kad dauguma mano pacientų nuovargį įvardija kaip vieną iš daugelio simptomų šalia sunkesnių nusiskundimų. Šiomis dienomis apie 70 proc. pacientų į mano

Atkuriamosios medicinos centrus Santa Barbaroje ir Palm Springse, Kalifornijoje, atvyksta gydytis autoimuninių ligų, kurių nepavyko išgydyti daugeliui gydytojų ir specialistų. Nesistebiu, kad *tie* žmonės (pacientai, kuriems visada būsiu dėkingas už įkvėpimą parašyti pirmąją paradoksų knygą „Augalų paradoksai“) jaučiasi išsikvėpę. Autoimuninės ligos tikrai yra kankinančios, nes išvargina šėlstantis uždegimas, kuris yra ir autoimuninių ligų priežastis, ir pasekmė! Daugeliui šių pacientų padėjau atgauti sveikatą bei prarastą energiją ir supratau, kad pašalinti pagrindines ligos priežastis galima sutvarkius energijos lygį. Norint spręsti problemas, nuo kurių mes susergame, svarbu atgauti energiją. Kai *energija grįžta*, grįžta ir vidinis pagyvėjimas. Vadinkite mane optimistu, bet visada pabrėždavau, kad svarbiausia atgauti jėgas.

Tačiau tas telefono skambutis apie Kathy padėjo išsiaiškinti tai, kas staiga pasirodė itin aktualu. *Aš jau seniai gyda energiją!* Tiesiog nesupratau to anksčiau, nes rūpėjo kiti, kaip atrodė, reikšmingesni, daugiau laiko pokalbiuose apie sveikatą užimantys dalykai – kardiologija, širdies ir krūtinės chirurgija, autoimuninės ligos, taip pat senėjimo ir ilgaamžiškumo klausimai. Bet visos šios problemos yra glaudžiai susijusios. Pradinis energijos lygis, atsparumas ligoms, gebėjimas gyventi ilgai ir klestėti – vienas nuo kito neatsiejami dalykai. O kaip įrodė COVID-19 pandemija, atsparumo nebegalime laikyti savaime suprantamu dalyku.

Taigi, nors ji to ir nežinojo, Kathy paskatino mane daugiau galvoti apie energiją ir apie tai, kaip ją prarandame. Kai tyrinėčiau įvairaus amžiaus žmones kamuojantį keistą nuovargį, tapo aišku, kad beveik *visi* dabar tam tikru mastu turi šią bėdą. Nekalbu apie miego trūkumą po sunkios nakties rūpinantis naujagi-

miu, mieguistumą keliaujant per laiko juostas ar fizinį išsekimą po alinančios treniruotės, nes tai – neįprastomis aplinkybėmis atsiradusios konkrečios situacijos pasekmės. Taip pat nekalbu apie didžiulį nuovargį, kurį patiria mano pacientai, sergantys lėtinio nuovargio sindromu, POTS (posturalinės *ortostatinės tachikardijos sindromu*) arba vėžiu, nors daugeliui išsekimas iš tiesų yra esamos ligos požymis. Kalbu apie nuovargį, kai gyvendami įprastai žmonės nuolat patiria energijos ir jėgų stoką, o kartais nesugeba net aiškiai mąstyti. Toks kasdienis nuovargis daugeliui yra žinomas, jo sunku atsikratyti, bet žmonės nelinkę jo įvardyti ir dažnai nutyli. Tai yra bendras nepaslankumas, kurį patiria, kaip galėčiau pavadinti, „nesergantieji“, arba, kaip sako kai kurie funkcinės medicinos specialistai, „gerai vaikščiojantieji“. Tiems žmonėms atrodo, kad neturi jokių negalavimų, todėl nesilanko pas gydytoją, tačiau vis dėlto dažnai jaučiasi prasčiau nei sveiki. Šiais laikais „gerai vaikščiojantieji“ geba atlaikyti gana sunkų nuovargį. O tai neteikia nei asmeninės laimės, nei pasitenkinimo, be to, kenkia geriems santykiams, gebėjimui dirbti ir, deja, trukdo išlaikyti gerą sveikatą.

Pradėjau pastebėti, kad energijos stoką jaučia pacientai, tiesiog atėję pasitikrinti sveikatos – taip sakant, atlikti techninės apžiūros. Jie yra šios naujos, pamažu atplūstančios bangos atstovai. Laimė, šie vyrai ir moterys neturi daug ligų. Daugeliu atvejų jie sveiki. Tai neabejotinai gerai. Tačiau vis daugiau jų, kai paklausiu, prisipažįsta, kad jaučiasi nusilpę ir pavargę. Ir taip sako ne tik tie, iš kurių galima to tikėtis: tėvai, turintys mažų vaikų, ar užsiėmę verslininkai arba svarbiausių sričių darbuotojai. Visi jaučiasi daugiau ar mažiau išsekę.

Šis reiškinys vis labiau plinta ir dažnėja. Pastebiu jį ne tik tarp klinikos pacientų, bet kartais ir tarp gerokai jaunesnių nei

aš žmonių. Tai gali būti ir mergina, atidėjusi susitikimą vakare su drauge savaitės viduryje, nes vėl jautėsi išsekusi po dienos darbų; ir tėvas, mano anūkės mokykloje atšaukęs žaidimus su vaikais, nes neturėjo jėgų; ir dvi mamos, automobilių stovėjimo aikštelėje prie pašto besikalbančios apie tai, kokios jaučiasi išsekusios. Taigi mes išgyvename energijos krizę – ląstelių energijos krizę.

Pastebėjau, kad priežastis, dėl kurios jaučiatės tarsi nesavi, yra ta, jog iš tikrųjų ir *nesate* „savimi“! Šiuolaikinis gyvenimo būdas – nuo mitybos iki judėjimo ir miego – labiau mus išseikvoja, nei atkuria. O koks rezultatas? Mes nuolat jaučiame nuovargį. Kai mūsų bakas tuščias ir tinkamai nepapildomas, anksčiau ar vėliau neabejotinai patiriame avariją arba užgėstame.

Šia knyga noriu sugrąžinti jums „save“. Parodysiu, kad nuovargis nėra vien vaizduotės vaisius, kaip galbūt yra sakę vienas ar keli medicinos specialistai (jei mano pacientai sako tiesą), o tai reali fiziologinė būseną, glaudžiai susijusi su bendra sveikatos būkle. Juk būtent energija skatina kiekvieną ląstelių funkciją. Ir gyvybę palaiko būtent energija. Kai jos mažiau, ląstelėms, organams bei audiniams, įskaitant ir smegenis, kyla pavojus, nes trūksta išteklių, reikalingų tinkamai funkcionuoti. Kad ir koks būtų nepageidaujamas bei trikdantis, nuovargis yra organizmo pasiuntinys, perduodantis informaciją apie vidinę būklę.

Kaip kartais sakau pacientams, dėl nuolatinio nuovargio galime pasijusti tarsi čiuožiantys spirale žemyn. Tačiau geriau grįžti ant tvirtos žemės, kol dar nesunku tai padaryti. Nes yra vilties (kaip ketinu atskleisti tolesniuose puslapiuose), kad savo energiją galite valdyti geriau, nei manote. Iširsime, kas vyksta galvoje, ir atkreipsime dėmesį į tai, kas padės išsiaiškinti priežastį, t. y. į ląstelių energinės sistemos būklę.

Pirmiausia reikia suprasti tris pagrindinius energijos gamybai įtakos turinčius principus ir tai, kaip juos geriau panaudoti, kad visą gyvenimą būtume sveiki bei energingi.

- 1. Esate persivalgę, bet turite per mažai jėgų.** Nesuprantate kodėl. Gaunate daugiau degalų nei bet kada anksčiau, tačiau jaučiatės taip, tarsi jų trūktų. Kaip tai įmanoma? Netrukus sužinosite, kad kasdien valgomas maistas ir jo skonis gali atrodyti „normalus“, tačiau iš tikrųjų jame yra tik dalis vitaminų, mineralų ir kitų maistinių medžiagų, kurias gaudavo mūsų protėviai. Be to, didžiulis beveik visą dieną vartojamo „energiją didinančio“ maisto grynasis kiekis ir koncentracija iš tikrųjų apsunkina ląstelių energinę sistemą, kuriai sunku priimti tokių kalorijų antplūdį. Pažiūrėsime, kodėl taip yra ir kaip galima tokią padėtį pataisyti.
- 2.  $E = M^2C^2$ .** Šią lygtį sukūriau įkvėptas Einsteino, kad parodyčiau, kaip padidinti energiją (E). Dar nenoriu visiškai atskleisti kitų skyrių turinio, todėl kol kas žinokite, kad  $M^2$  – tai *mikrobiomas*, sudėtinga žarnyne gyvenanti bakterijų bendruomenė, ir *mitochondrijos*, ląstelių viduje esančios mažos organelės, iš maisto ir deguonies pasisavintas maistines medžiagas paverčiančios energija – adenzintrifosfatu (arba ATP – energiją gaminančia molekule). Jei sekate mano darbus, žinote, kad pritariu Hipokrato tiesai (laisvai išvertus iš senovės graikų kalbos): „Sveikata ir visos ligos prasideda žarnyne.“ O kaip netrukus sužinosite, energija taip pat gaminama ten, nes daugybė žarnyne gyvenančių mikrobojų iš tikrųjų lemia, kiek organizmas jos pasigamina ir kaip ją panaudoja. Norite tikėkite, norite ne, bet mikrobiomas ir beveik visose ląstelėse gyvenančios mitochondrijos seniai

palaiko ryšį. Žarnyno mikrobu ir mitochondrijų bendravimas parodo organizmui, kaip gaminti ir panaudoti energiją.

C<sup>2</sup> šioje lygtyje reiškia *chronologiską maitinimosi režimą\** – tai mano mitybos nurodytomis valandomis pasirenkant tinkamą maistą versija. Tinkamas maistas reikiamu laiku suteikia mitochondrijoms ir mikrobams optimalią galią atsigauti ir atsinaujinti. O koks rezultatas? Energija!

3. **Jūs išgirdote apie probiotikus ir prebiotikus, o dabar susipažinkite su postbiotikais.** Žarnyno mikrobai ir ląstelės (tarp jų ir mitochondrijos) bendrauja per junginius, vadinamus *postbiotikais*. Tai vidurių dujos ir trumpos grandinės riebalų rūgštys, susidarančios, kai žarnyno bakterijos virškina tam tikrus skaidulinius maisto produktus. Postbiotikai – tai naujai atrasta ryšio tarp žarnyno mikrobiomo ir mitochondrijų sistema, dabar patirianti didžiulę apkrovą dėl aplinkos cheminių medžiagų poveikio, nesuderintos ir netinkamos mitybos bei streso. Norėdami atgauti energiją turime atkurti pusiausvyrą šioje gležnoje ekosistemoje.

O dabar – geros naujienos. Juk visada tokių būna. Aš – gydytojas, gydantis energiją! Norėdami, kad energijos lygtis veiktų jūsų naudai, galite visiškai pakeisti savo energijos gamybą, jei abiem formulės komponentais (ir M, ir C) pasirūpinsite taip, kad nesutrikdytumėte ir taip jau išsekusių smegenų. Parodysiu, jog tai paprasta. Pateiksiu šešių savaičių programą, kurią galite pradėti dabar ir kuri žingsnis po žingsnio padės susigrąžinti sveikatą. Nesvarbu, kokios dietos dabar laikotės ir koks yra jūsų

\* Mityba nurodytomis valandomis valgant konkrečiam paros metui tinkamus produktus. (Čia ir toliau – vert. past.)



gyvenimo būdas, galite sušvelninti daugelį išpuolių prieš energijos sistemą, atkurti pusiausvyrą žarnyne, nuraminti imuninę sistemą, paskirstyti energiją į reikiamas vietas ir svarbiausiais sveikatos sąjungininkais – žarnyno mikrobais bei mitochondrijomis – rūpintis taip, kad ląstelių energijos sistema iš tikrųjų pradėtų veikti jūsų naudai, o ne prieš jus.

Kaip galbūt žinote, mano gyvenimo misija yra priversti mus, žmones, geriau prižiūrėti ir maitinti mikrobų pasaulio gyventojus (juos dažnai vadinu mūsų „žarnyno bičiuliais“), kad šie organizmai galėtų atlikti nenuilstamą darbą, padėdami mums išlikti sveikiems. Pamokysiu, kaip tai padaryti. Taip pat sužinosite, kaip atkurti ir sustiprinti žarnyno sienelės, kad visam laikui būtų pašalintas energiją atimantis uždegimas. Be to, stengsimės sukurti būtinas sąlygas mitochondrijoms, kad jos galėtų atlikti savo darbą – maistą ir deguonį paversti „energijos valiuta“, finansuojančia organizmo bei smegenų veiklą. Atsisakę besaikio maisto vartojimo ir vengdami kai kurių aplinkos išpuolių, suteiksime joms labai reikalingą atokvėpį ir apsaugosime nuo pražūties. Tada mestelėsime *išmėginimą* – pradėsime mitybos nurodytomis valandomis planą, kurį pastaruosius dvidešimt metų naudoju pats bei skiriu savo pacientams ir kuris padės sutvarkyti pralaidų žarnyną bei sužadins didžiausią mikrobiotos\* ir mitochondrijų aktyvumą. Supraskite tai kaip spyrį į užpakalį savo ląstelėms ir žarnyno bičiuliams.

Ir štai – turite energijos atgavimo receptą. Tikiuosi, tai *per daug* jūsų neišvargins. Žinau, kai esate pervargę, sunku ryžtis dideliems gyvenimo būdo pokyčiams. Jums reikia, kad jie būtų *lengvai padaromi* (bet itin efektyvūs!) ir kad galėtumėte pasiekti daug mažų pergalių. Ir jūs tai pasieksite. Tik ne tuoj pat,

\* Mikrobiota – mikroorganizmų visuma (bakterijos, virusai ir grybeliai).

nes tai – nuoseklus planas energijai ir gyvybingumui palaikyti. Programa „Energijos paradoksai“ padės suprasti, ko trūksta, kad jaustumėtės gerai ir susigražintumėte natūralų energijos lygį, kurį atsinešėte gimdami. Tai netgi gali padėti susigražinti viltį ir tikėjimą savimi.

Tad nenusiminkite. Jei jaučiatės prislėgti dėl energijos trūkumo arba jei manote, kad patys esate dėl to kalti, primenu: organizmas yra sumanus ir turi nepaprastą gebėjimą gydytis. Kaip netrukus pastebėsite, jis žino, ką daryti, jei duodate jam to, ko reikia, ir nebrukate, ko nereikia. Pradėkime.