

İYİ ENERJİ

İlaçsız Bir Hayat:
Metabolizmanızı Nasıl Desteklersiniz?



CASEY MEANS
ve CALLEY MEANS

Dr. Casey Means, Stanford Üniversitesi'nde eğitim görmüş bir tıp doktoru, *New York Times* çoksatan yazarı ve sağlık teknolojisi girişimcisidir. Cerrahi eğitimi sırasında sağlık sisteminin önleyici yaklaşımdan yoksun olduğunu fark ederek hastalıkları semptomlar yerine kök nedenleriyle ele alan bir perspektif geliştirmiştir. Stanford Tıp Fakültesi'nden mezun olduktan sonra NIH, Stanford, NYU ve OHSU gibi kurumlarda araştırmalar yapmış, 2019'da metabolik sağlık krizine çözüm sunmayı amaçlayan Levels Health'in kurucu ortaklarından biri olmuştur. Ayrıca TrueMed, Function Health, Farmer's Juice ve Zen Basil gibi sağlık odaklı girişimlerde yatırımcı ve danışman olarak yer almakta, yenileyici tarım ve doğayla uyumlu yaşamı savunmaktadır. Erkek kardeşi Calley Means'le birlikte 2024 yılında yayımlanan *İyi Enerji* kitabını kaleme almıştır.

Calley Means, Stanford Üniversitesi'nde siyaset bilimi ve ekonomi eğitimi aldıktan sonra Harvard'da MBA yapmış bir girişimcidir. Kariyerinin başlarında gıda ve ilaç endüstrilerinde danışmanlık yapmış, bu süreçte sağlık sistemindeki çıkar çatışmalarını fark ederek değişim yaratmaya odaklanmıştır. Sağlıklı gıda, egzersiz ve takviyelerin vergiden muaf olarak satın alınmasını sağlamak amacıyla TrueMed'i kurmuş, medya ve savunuculuk çalışmalarıyla sağlık sistemindeki teşviklerin hastalık yönetiminden hastalıkların önlenmesine kaydırılması gerektiğini savunmaktadır.

İYİ ENERJİ

Orijinal adı: Good Energy:

The Surprising Connection Between Metabolism and Limitless Health

© 2024, Good Energy Health, LLC

Yazan: Dr. Casey Means ve Calley Means

İngilizceden çeviren: Buket Nebiye Demir

Yayına hazırlayan: Nimet Kırşan

Türkçe yayın hakları: © 2025 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Bu kitabın Türkçe yayın hakları InkWell Management LLC'den AnatoliaLit Ajansı aracılığıyla satın alınmıştır.

1. baskı / Nisan 2025 / ISBN 978-625-6057-24-1

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Kardelen Akşam

Sayfa uygulama: Gökçen Yanlı

Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

İYİ ENERJİ

İlaçsız Bir Hayat:
Metabolizmanızı Nasıl Desteklersiniz?

Dr. Casey Means ve Calley Means

Çeviren: Buket Demir



Gayle Means için

1949'da doğdu, 2021'de pankreas kanseri
(önlenebilir bir metabolik durum)
yüzünden hayatını kaybetti

İçindekiler

Giriş: Her şey birbiriyle bağlantılı 11

1. KISIM

ENERJİ HAKKINDAKİ GERÇEKLER 25

1. BÖLÜM

Parçalı sağlık sistemine karşı
enerji merkezli sağlık sistemi 27

2. BÖLÜM

Kötü Enerji hastalıkların kökenidir 53

3. BÖLÜM

Doktorunuza değil kendinize güvenin 89

2. KISIM

İYİ ENERJİ YARATMAK 107

4. BÖLÜM

Vücudunuz yanıtları sunuyor:
Kan testlerinizi nasıl okuyabilir ve giyilebilir cihazlardan
uygulanabilir bilgileri nasıl alabilirsiniz? 109

5. BÖLÜM

İyi Enerji beslenmesinin altı ilkesi 153

6. BÖLÜM

İyi Enerji öğünü oluşturmak 181

7. BÖLÜM

Biyolojik saatinize saygı duyun:

Işık, uyku ve öğün zamanlaması 233

8. BÖLÜM

Modernitenin götördüklerini geri kazanın:

Hareket, sıcaklık ve toksik olmayan yaşam 261

9. BÖLÜM

Korkusuzluk:

İyi Enerji'nin en yüksek seviyesi 293

3. KISIM

İYİ ENERJİ PLANI 321

4. KISIM

İYİ ENERJİ TARİFLERİ 371

Teşekkür 433

GİRİŞ

Her şey birbiriyle bağlantılı

5 kilo 245 gram ağırlığında doğmuştum. Doktorlar, hastane tarihindeki en büyük bebeklerden birini doğurduğu için annemi tebrik etmiş.

Annem doğum kilolarını vermekte zorlanırken sonraki yıllarda da kilosuyla savaşımaya devam etti. Aile hekimi bunun normal olduğunu söyledi; sonuçta yeni bir bebeği olmuştı ve giderek yaşıyordu. Anneme “daha sağlıklı beslenmesini” öğütlediler.

Kardiyoloğu, kırklı yaşlarında anneme yüksek tansiyon teşhisi koydu. Doktor, bu durumun onun yaşındaki kadınlarda çok yaygın görüldüğünü söyledi ve arterlerini genişletmeye yardımcı olması için bir anjiyotensin dönüştürücü enzim (ACE) inhibitörü yazdı.

Annem ellili yaşlarına geldiğindeyse dahiliye doktoru ona kolesterolünün yüksek olduğunu (ya da daha teknik bir ifadeyle yüksek trigliserit, düşük HDL ve yüksek LDL kolesterol değeri olduğunu) belirtti. Kendisine statin reçete edildi ve bu durumun, onun yaşındaki biri için bir nevi orta yaştan yaşlılığa geçiş ritüeli olduğu söylendi: Statinler, yılda 221 milyondan fazla reçeteyle ABD tarihinde en çok yazılan ilaçlardan biriydi.

Endokrinolog, altmışlı yaşlarındaki annemin gizli şeker (prediyabet) geliştirdiğini saptadı. Doktor, bunun da çok yaygın olduğunu ve pek endişe edilecek bir durum olmadığını vurguladı. Sonuçta bu bir “hastalık öncesi” durumdu ve Amerikalı yetişkinlerin yüzde 50’si bu durumla karşı karşıyaydı. Annem, Amerika Bir-

leşik Devletleri’nde yılda 90 milyondan fazla yazılan bir ilaç olan metformin reçetesini alarak muayenehaneden ayrıldı.

Ocak 2021’de babamla birlikte Kuzey Kaliforniya’daki evlerinin yakınında günlük yürüyüşünü yapan annem, aniden karnında şiddetli bir ağrıya beraber alışılmadık bir yorgunluk hissettiğinde yetmiş bir yaşındaydı. Endişeyle aile hekimine başvurdu; aile hekimimi bilgisayarlı tomografi (BT) ve bazı laboratuvar testleri istedi.

Bir gün sonra, sonuçlarını içeren bir kısa mesaj aldı; dördüncü evre pankreas kanseriydi.

On üç gün sonra hayatını kaybetti.

Stanford Hastanesi’ndeki onkologları pankreas kanseri olmasını “şanssızlık” olarak nitelendirdi. Kanser tanısı konulduğu sırada *beş ayrı uzman* tarafından takip edilen ve *beş ayrı ilaç* kullanan annem, teşhisi konulana kadar geçen on yıl boyunca, yaşıtı olan çoğu kadına kıyasla “sağlıklı” olduğu için doktorları tarafından sık sık övgü almıştı. İstatistiksel olarak da öyleydi: Altmış beş yaş üzerindeki ortalama bir Amerikalı, hayatı boyunca yirmi sekiz doktora görünüyordu. Her bir Amerikalı için yılda on dört reçete yazılıyordu.

Çocuklarımızın, ebeveynlerimizin ve kendimizin sağlık eğilimleri düşünüldüğünde bir şeylerin yolunda gitmediği aşikârdı.

Gençlerin yüzde 18’inde karaciğer yağlanması vardı, yüzde 30’a yakını prediyabetikti ve yüzde 40’tan fazlası aşırı kilolu veya obezdi. Elli yıl önce çocuk doktorları, bu durumlara sahip hastalara rastlamadan tüm kariyerlerini tamamlayabiliyorlardı. Bugün, genç yetişkinler obezite, akne, yorgunluk, depresyon, infertilite,¹ yüksek kolesterol veya prediyabet gibi rahatsızlıkların yaygın olduğu bir kültürde yaşamaktadır.

On yetişkinden altısı kronik bir hastalıkla yaşıyor. Amerikalıların yaklaşık yüzde 50’si hayatının bir döneminde ruhsal bir hastalıkla savaşıyor. Yetişkinlerin yüzde yetmiş dördü ise aşırı kilolu veya obezite hastası. Kanser, kalp hastalığı, böbrek hastalığı, üst solunum yolu enfeksiyonları ve otoimmün rahatsızlıkların oranı, tam da bunları tedavi etmek için daha fazla para harcadığımız bir

1. Kısırlılık (ç.n.)

dönemde artıyor. Bu eğilimler karşısında, ortalama yaşam süresi Amerika’da 1860’tan bu yana en uzun süreli düşüşünü yaşıyor.

Hem zihinsel hem de fiziksel rahatsızlıklardaki artışın insan olmanın bir parçası olduğuna inanıyoruz ve artan kronik hastalıkları modern tıbbın “yenilikleri”yle tedavi edilebileceğimiz söyleniyor. Kanser teşhisi konulmadan önceki yıllarda anneme kolesterol, bel çevresi, açlık şekeri ve tansiyon (kan basıncı) değerlerindeki artışın, bir hapla ömür boyu “başa çıkılabilecek” koşullar olduğu söylenmişti.

Ancak annemin ölümüne yol açan tüm semptomlar, münferit durumlar olmaktan ziyade aynı şeye dair uyarı işaretleriydi: Hücrelerinin enerji üretme ve kullanma şeklindeki düzensizlik. Tıbbi olarak fetal makrozomi (genel anlamda “iri vücutlu bebek”) kriterlerine uyan doğumdaki devasa boyutum bile annemin hücrelerindeki enerji işlev bozukluğunun sağlam bir göstergesiydi ve tanı konulmamış gebelik diyabetinin bir işareti olduğuna kesin gözüyle bakılabilirdi.

Fakat yıllarca süren semptomlar nedeniyle anneme, modern dünyadaki çoğu yetişkine yapıldığı gibi sadece haplar reçete edilmiş, bu durumların birbiriyle nasıl bağlantılı olduğu ve temel nedenin nasıl ortadan kaldırılabileceği konusunda bir çözüm arayışına gidilmemişti.

Daha iyi bir yol var ve bu, sağlık alanındaki en büyük yalanın, neden daha hasta, daha kilolu, daha depresif ve daha kısır hale geldiğimizin karmaşık olduğu düşüncesiyle başladığını anlamakla başlar. Bu fikir, vahşi doğada neredeyse hiçbir hayvanın yaygın kronik hastalıklardan mustarip olmadığını fark edene kadar kulağa radikal geliyor. Aslanlar veya zürafalarda yaygın obezite, kalp hastalığı veya tip 2 diyabet görülmezken modern insan ölümlerinin yüzde 80’inden önlenebilir yaşam tarzı koşulları sorumludur. Depresyon, kaygı bozukluğu (anksiyete), akne, infertilite, uykusuzluk, kalp hastalığı, erektil disfonksiyon,² tip 2 diyabet, Alzheimer hastalığı, kanser ve hayatımızı mahvedip kısaltan diğer pek

2. Penisin cinsel ilişki öncesinde veya ilişki sırasında sertleşememesi veya sertliğini sürdürememesi olarak tanımlanan cinsel bir fonksiyon bozukluğu (ç.n.)

çok durum aslında *aynı şeyden* kaynaklanmaktadır. Bu durumları önleme ve düzeltme, hatta kendinizi *günümüz koşullarında* şaşırtıcı derecede iyi hissetme gücü sizin kontrolünüz altındadır ve düşün-düğünüzden daha basittir.

İyi Enerji

Büyük ve çarpıcı bir sağlık vizyonu paylaşmak istiyorum. Bu vizyon, sağlık ve uzun ömrü; basit, güçlü ve çok temel bir şeye dayandırıyor. Bugün ve gelecekte nasıl hissedeceğimiz ve vücudumuzun nasıl işleyeceğiyle ilgili neredeyse her şeyi değiştirebilecek tek bir fizyolojik olguya: İyi Enerji'ye. Bu kavramın hayatınızı böylesine değiştiren bir etkiye sahip olmasının nedeni, sizi harekete geçiren şeyin özünü (abartısız) yönetmesidir: Hücrelerinizin sizi beslemek, zihninizi açık tutmak, hormonal açıdan dengelemek, bağışıklık sisteminizi ve kalp sağlığını korumak, yapısal olarak sağlam tutmak gibi işleri yapacak enerjiye sahip olup olmadıkları ve çok daha fazlası. İyi Enerji'ye sahip olmak, mükemmel zihinsel ve fiziksel sağlığa veya kötü sağlık ve hastalığa yatkınlığınızı vücudunuzdaki diğer tüm süreçlerden daha aktif şekilde belirleyen temel fizyolojik işlevdir.

İyi Enerji, metabolik sağlık olarak da bilinir. Metabolizma, gıdayı vücuttaki her hücreye güç verebilecek enerjiye dönüştüren hücresel mekanizmalar dizisini ifade eder. İyi Enerji'ye sahip olup olmadığınız hakkında fazla düşünmemiş olabilirsiniz. Hücresel enerji üretimi iyi çalıştığında, bunun hakkında “düşünmeniz” veya bunun farkında olmanız gerekmez. Vücudunuz her gün, her saniye İyi Enerji'nin oluşmasını sağlayan mükemmel bir dizi mekanizmaya sahiptir; bu hücresel mekanizmalar sürekli ve dengeli enerji yaratır, onu vücudunuzdaki her hücreye dağıtır ve ortadan kaldırılmadığı takdirde sistemi tıkayacak olan sürece dair kalıntıları temizler.

Bu kritik bedensel sürecin anahtarlarını elinizde tuttuğunuzda, sıra dışı bir tip olabilirsiniz ama endişelenmeyin, bu tamamen

olumlu yönde bir sıra dışılık. Kendinizi canlı ve enerjik hissedebilir, zihin açıklığıyla çalışabilirsiniz. İdeal kilo, ağrısız bir vücut, sağlıklı bir cilt ve dengeli bir ruh halinin tadını çıkarabilirsiniz. Doğurganlık çağındaysanız ve çocuk sahibi olmayı düşünüyorsanız, doğuştan kazanılmış doğal doğurganlık halinin tadını çıkarabilirsiniz. Yaşlanıyorsanız, zihninizi kemiren, hızlı bir fiziksel veya zihinsel çöküşün sizi beklediği veya “ailede görülen” bir hastalığa yakalanacağınız yönündeki endişeden muaf yaşayabilirsiniz.

İyi Enerji’nin anahtarlarını kaybettiğinizdeyse pek çok şey ters gitmeye başlar. Organlar, dokular ve salgı bezleri sonuçta sadece birer hücre topluluğudur. Bu hücrelere düzgün ve güvenli bir şekilde güç sağlama yetkinliğini kaybettiğinizde, hücrelerden oluşan organların aşırı zorlanarak güçten düşmeye başlaması kaçınılmazdır. Bu, hemen hemen her hastalığın bir sonuç olarak ortaya çıkabileceği anlamına gelir ve bugün İyi Enerji’nin maruz kaldığı bas-kılar göz önüne alındığında, ortaya çıkan tam olarak budur.

Sorun, basitçe ifade etmek gerekirse, bir uyumsuzluktur. Vücudumuzu çalıştıran metabolik süreçler yüz binlerce yıl boyunca çevremizdeki ortamla sinerjik bir ilişki içinde evrimleşmiştir. Ancak vücudumuzdaki hücrelerin etrafındaki bu çevresel koşullar son yıllarda ciddi biçimde ve hızla değişmektedir. Beslenmemizden başlayarak, hareket ve uyku düzenimiz, stres düzeyimiz ve doğal olmayan kimyasallara maruz kalmamız da dahil olmak üzere, hiçbir şey eskisi gibi değildir. Artık, ortalama bir modern insanın hücrelerinin bulunduğu çevre, hücrelerin beklediği ve ihtiyaç duyduğundan büyük ölçüde farklıdır. Bu evrimsel uyumsuzluk normal metabolik işlevi işlevsizliğe, yani Kötü Enerji’ye sürüklemektedir. Böylece hücrelerimizin her an maruz kaldığı küçük aksaklıklar, büyük çaplı etkilere yol açar; vücudunuzun dokularına, organlarına ve sistemlerine kadar yayılır ve hissettiklerinizi, düşündüklerinizi, görüntünüzü, yaşlanmanızı, vücudunuzun işleyiş şeklini, hatta patojenlerle mücadele etme yetinizi ve kronik hastalıklardan kaçınma biçiminizi olumsuz yönde etkiler. Aslında Batı tıbbının ele aldığı neredeyse her kronik sağlık semptomu, hücrelerimizin yaşam biçimimiz tarafından kuşatılmasının bir sonucudur. Bu, korkunç bir

zincirleme reaksiyon dizisidir. Şöyle ki Kötü Enerji; hücrelerin, organların, bedenlerin zarar görmesine ve ıstıba yol açar.

İnsan vücudunda iki yüz farklı hücre tipi vardır, Kötü Enerji'nin farklı hücre tiplerinde ortaya çıkmasıyla farklı semptomlar gözlenir. Örneğin, bir yumurtalık teka hücresi Kötü Enerji durumu yaşıyorsa, polikistik over sendromu (PKOS) şeklinde kendini gösteren infertilite tablosu gözlenebilir. Kan damarını döşeyen bir hücre Kötü Enerji durumu yaşıyorsa, bu durum erektil disfonksiyon, kalp hastalığı, yüksek tansiyon, retina sorunları veya kronik böbrek hastalığı (farklı organlara yetersiz kan akışından kaynaklanan sorunlar) şeklinde ortaya çıkabilir. Bir karaciğer hücresi Kötü Enerji durumu yaşıyorsa, alkol dışı yağlı karaciğer hastalığı (NAFLD) biçiminde görünebilir. Beyinde Kötü Enerji, bu işlevsiz hücresel süreçlerin en belirgin şekilde nerede ortaya çıktığına bağlı olarak depresyon, felç, demans, migren veya kronik ağrı gibi tablolarla kendini belli edebilir. Son zamanlarda, araştırmalar bize bu koşulların her birinin, hatta düzinelerce fazlasının, doğrudan metabolik sorunlarla, hücrelerimizin nasıl enerji ürettiğiyle ilgili bir sorunla –Kötü Enerji'yle– bağlantılı olduğunu açıkça göstermiştir. Ne var ki tıbbi uygulama biçimimiz bu “temel neden” anlayışını yakalayamamıştır. Biz hâlâ Kötü Enerji'nin kendisini *değil, organlar üzerinde yarattığı semptomları* “tedavi ediyoruz”. Sağlık hizmetlerine daha çok harcama yaptıkça, doktorlar olarak daha çok çalıştıkça, hastaların sağlık hizmetlerine ve ilaçlara erişimini daha kolaylaştırdıkça, durumun daha da kötüye gitmesinin nedeni olan temel sorunu, yani metabolik işlev bozukluğunu hedeflemediğimiz sürece modern nüfusun bozulan sağlığını iyileştirmemiz mümkün değil.

100 yıl öncesine kıyasla astronomik derecede daha fazla şeker (yüzde 3000'e kadar daha fazla sıvı fruktoz) tüketiyor, daha hareketsiz işlerde çalışıyor ve yüzde 25 daha az uyuyoruz. Ayrıca yiyeceğimiz, suyumuz ve havamızda bulunan 80 binin üzerinde sentetik kimyasala maruz kalıyoruz. Diğer çok sayıdaki etkenle beraber tüm bunlar sonucunda hücrelerimiz gerektiği gibi enerji üretemez hale geliyor.

Geçen yüzyılda, sanayileşmiş yaşamımız birçok yönüyle, hücre içerisinde kimyasal enerji üreten mekanizmaya saldırı gerçekleştirmeye konusunda benzersiz ve *sinerjik* bir yetenek sergiledi. Sonuç, bugün karşı karşıya olduğumuz kronik semptom ve hastalıkların patlaması olarak kendini gösteren vücudumuzdaki hücresel işlev bozukluğu olarak karşımıza çıktı.

Vücudumuz metabolik işlev bozukluğumuz olup olmadığını bize basit yollarla gösterir; bunlar bel ölçüsünde artış, ideal sınırların dışındaki kolesterol düzeyi, yüksek açlık şekeri ve yüksek tansiyondur. Annem bunların hepsini yaşadı, Amerikalıların yüzde 93'ü de en az bir temel metabolik belirtide tehlike sınırında bulunuyor. Belirgin göbek yağını saymazsak, annem dışarıdan sağlıklı görünüyordu. Canlı, mutlu ve enerjikti; üstelik gerçekten yaşından çok daha genç duruyordu.

Metabolik işlev bozukluğuyla ilgili garip bir durum vardır; her yerde aynı anda ortaya çıkması gerekmez ve hangi hücre tipinin belirtileri en açık şekilde gösterdiğine bağlı olarak farklı bireylerde çok farklı şekillerde seyredebilir.

Annemin yaşadıkları, her gün milyonlarca insanın ve ailenin başına gelenlere sadece bir örnektir. Bu kitabı, onun hikâyesi herkesi ilgilendirdiği için yazıyorum. Hastalık, gelecekte ortaya çıkabilecek rasgele bir olay değildir; yaptığınız seçimlerin ve bugün nasıl hissettiğinizin bir sonucudur. Yorgunluk, beyin sisi, anksiyete, artrit, infertilite, erektil disfonksiyon veya kronik ağrı gibi can sıkıcı ve görünüşte ölümcül olmayan sağlık sorunlarıyla mücadele ediyorsanız, bu sorunların altında yatan neden genellikle aynıdır ve vücudunuza nasıl baktığınız konusunda bir şeyler değişmezse, hayatınızın ilerleyen dönemlerinde “büyük” bir hastalığa yol açacaktır. Bu bilgi acı ve korkutucu olabilir ancak anlatılması çok önemlidir: Bugün vücudunuzda Kötü Enerji'nin oluştuğuna ilişkin sinyaller olarak beliren küçük sorunları görmezden gelerseniz, gelecekte çok daha büyükleriyle karşılaşabilirsiniz.

Uyanış

Yetişkinliğimin büyük bir bölümünde modern sağlık sisteminin ateşli bir savunucusu oldum ve bu sistem içinde yükselmek için de unvanlar aldım: On altı yaşında ABD Ulusal Sağlık Enstitüleri'nde (NIH) intörnlük, on sekiz yaşında Stanford'da sınıf başkanı, yirmi bir yaşında "en iyi insan biyolojisi lisans tezi ödülü", yirmi beş yaşında Stanford Tıp Fakültesi sınıf birinciliği, yirmi altı yaşında Oregon Health & Science University'de (OHSU, Oregon Sağlık ve Bilim Üniversitesi) kulak, burun ve boğaz (KBB) cerrahisi asistanlığı ve otuz yaşında "KBB araştırma ödülü". Önde gelen tıp dergilerinde yazılarım yayımlandı, araştırmalarımı ulusal konferanslarda sundum, binlerce geceyi tek başıma ders çalışarak geçirdim ve ailemin gururu oldum. Bu benim tüm kimliğimdi.

Ne var ki cerrahi uzmanlık eğitimimin beşinci yılında Sophia'yla tanıştım. Tekrarlayan sinüs enfeksiyonları, elli iki yaşındaki bu kadını bezdirmiş, burnunda inatçı kötü koku oluşumuna ve nefes almada zorluk yaşamasına neden olmuştu. Geçen yıl, doktorları ona steroid burun spreyleri, antibiyotikler, oral steroid ilaçlar ve ilaçlı burun yıkama solüsyonları reçete etmişti. BT taramaları, ofis ortamında burun endoskopi prosedürleri ve nazal polip biyopsisi geçirmişti. Tekrarlayan enfeksiyonları işe gidememesine ve uykusuz kalmasına neden oluyordu, ayrıca aşırı kiloluydu ve prediyabeti vardı. Bunların yanında, yüksek tansiyon ilacı kullanıyordu, sağlık sorunlarına ve yaşlanmasına bağladığı sırt ağrıları ve depresyonla mücadele ediyordu. Farklı bir doktora göründü ve her sorun için ayrı bir tedavi planı oluşturuldu. Sophia'nın sinüs ilaçlarının hiçbirisi sorunu çözmiyordu, bu yüzden ameliyat için bölümüme başvurdu. 2017 yılıydı ve ben o sıralar cerrahi eğitiminin beşinci ve son senesine başlayan genç bir doktordum.

Sophia ameliyathaneye götürüldükten sonra burnuna sert bir kamera yerleştirdim ve küçük bir alet yardımıyla kemikleri ve şişmiş dokuyu parçalayarak beyninden sadece milimetrik uzaklıktaki sinüs kanallarından vakumla çıkardım. Postoperatif derlenme oda-

sında, anestezi uzmanları insülin damlası ve damardan uygulanan antihipertansiflerle kan şekeri ve tansiyonunu kontrol etmeye çalıştı. Sophia işleminden sonra elimi tutarak “Beni kurtardın” dedi. Oysa ben, operasyondan sonra gözlerinin içine baktığımda gurur duymak yerine yenilmiş hissettim. En iyi ihtimalle, kronik burun iltihabının neden olduğu alt semptomları hafifletmiştim ancak bu iltihaplanmaya neden olan temel dinamikleri iyileştirmek için hiçbir şey yapmadığım gibi diğer sağlık sorunlarını giderecek bir şey de yapmamıştım. Başka pek çok semptomla geri döneceğini ve benim alanım olmayan sağlık sorunları nedeniyle çeşitli uzmanların döner kapılarından geçmeye devam edeceğini biliyordum. Ben burun anatomisini kalıcı olarak değiştirdikten sonra “sağlıklı” mı ayrılıyordu? Prediyabet, aşırı yağlanma, depresyon ve yüksek tansiyona (inflamasyonla³ ilişkisi olduğunu bildiğim tüm durumlar) neden olan faktörlerin, tekrarlayan burun dokusundaki inflamasyonla *hiçbir* ilgisinin olmaması ihtimali ne kadardı?

Sophia’nın *günü*ün ikinci, haftanın beşinci sinüzit ameliyatıydı. Asistanlığım sırasında kızarıklık, iltihaplı sinüs dokusu üzerine bu ameliyatlardan yüzlercesini gerçekleştirmiştim. Bu hastaların çoğu; sinüs prosedürlerinin takibi ve en yaygınları diyabet, depresyon, anksiyete, kanser, kalp hastalığı, demans, hipertansiyon ve obezite olmak üzere diğer hastalıklarının tedavisi için hastaneye gelmeye devam ediyordu.

Baş ve boyundaki inflamasyonlu dokuları her gün cerrahi olarak tedavi etmeme rağmen, insan vücudundaki inflamasyona *neyin neden olduğu* veya bunun bugün pek çok Amerikalının karşı karşıya kaldığı inflamatuvar kronik hastalıklarla bağlantısı bana bir kez bile, yani *hiç* öğretilmedi. Bir gün bile “Neden *hep* inflamasyon?” diye sormak aklıma gelmedi. İçimden bir ses Sophia’nın tüm rahatsızlıklarının birbiriyle bağlantılı olabileceğini söylese de ben bu meraktan faydalanmak yerine her zaman uzmanlık alanımla sınırlı kaldım, yönergeleri takip ettim, reçete defterime ve neşterime uzandım. Sophia’yla karşılaşmamdan kısa süre sonra, sağlık siste-

3. İltihaplanma olarak da bilinir, bağışıklık sisteminin vücudu çeşitli hastalık veya yaralanmalara karşı korumak amacıyla oluşturduğu bir tepkidir. (ç.n.)

mimizin devasa büyüklüğüne ve olanaklarına rağmen etrafımdaki insanların ve hastaların neden hasta olduğunu anlayana kadar başka birini ameliyat edemeyeceğim yönünde yoğun bir inanç hissettirdim. Bu kadar çok sağlık sorununun neden katlanarak ve olası bağlantıları gösteren net kalıplar halinde arttığını açıklığa kavuşturmak istedim. En önemlisi de bir doktor olarak hastalarımı ameliyathaneden *uzak tutmak* için yapabileceğim bir şey olup olmadığını keşfetmem gerekiyordu. Hastalarımın köklü, enerjik bir sağlık durumuna sahip olmaları için doktor olmuştum; her gün mümkün olduğunca çok sayıda bedene ilaç vermek, onları ameliyat etmek ve bu işlemleri paraya dönüştürmek için değil.

Her ne kadar etrafım hastalara yardım etmek için tıp fakültesine giren pratisyen hekimlerle çevrili olsa da tıp fakültelerinden sigorta şirketlerine, hastanelerden ilaç firmalarına kadar, sağlığı etkileyen her kurumun, hastaları iyileştirmekten ziyade hastalıkları “yöneterek” para kazandığı gerçeği zihnimde giderek daha da netleşiyordu. Bu teşvikler düpedüz, iyi insanları kötü sonuçları hoş görmeye yönlendiren görünmez bir el yaratıyordu.

Tıp alanının zirvesine ulaşma çabası benim tüm benliğimle odaklandığım yoldu. Hastaları ameliyat etmeyi bırakırsam uygulayabileceğim yedek bir planım yoktu, yarım milyon doların eğitimime harcanmış olmasıyla kalacaktım. O sıralarda, cerrahlıktan başka ne yapabileceğimi hayal bile edemiyordum. Ancak tüm bu hususlar, aklımdan çıkaramadığım tek gerçekle kıyaslandığında son derece önemsiz görünüyordu: **Hastalar iyileşmiyordu.**

Eylül 2018’de, otuz birinci yaş günümde ve beş yıllık uzmanlık eğitimimi tamamlamama sadece aylar kala, OHSU’daki başkanlık odasına girdim ve istifa ettim. Klinik ve araştırma performansım için verilen ödül ve onur belgeleriyle dolu duvarı, altı haneli kazanç vaat eden fakülte kadroları için peşimde koşan meşhur hastane sistemlerini arkamda bırakarak hastaneden ayrıldım ve insanların hastalanmalarının arkasındaki gerçek nedenleri kavramak, hastaların sağlıklarını geri kazanmalarına ve sürdürmelerine nasıl yardımcı olabileceğimi keşfetmek için bir yolculuğa çıktım.

Bu arayışta öğrendiklerim annemi kurtaramadı; kanser muhtemelen ben geleneksel tıp uygulamalarını bırakmadan çok önce vücudunda sessizce ilerlemeye başlamıştı. Bu kitabı yazıyorum çünkü milyonlarca insan, doktorlara tıp fakültesinde öğretilmeyen basit ilkelerle yaşamını hemen şu anda iyileştirebilir ve uzatabilir. Aynı zamanda, hastalıkların temel nedenlerine dair anlayış eksikliğimizin daha büyük bir ruhsal krizi temsil ettiğine de inanıyorum. Bedenimizle ve yaşamımızın büyüyle bağlantımızı yitirdik, yediğimiz besinlerin üretiminden uzaklaştık, işimiz ve okulumuz nedeniyle daha hareketsiz hale geldik ve güneş ışığı, kaliteli uyku, temiz su, hava gibi temel biyolojik ihtiyaçlarımızdan koptuk. Bu durum vücudumuzda karmaşa ve korku yarattı. Hücrelerimizdeki düzensizliğin boyutu, dünya algımızı belirleyen beynimiz ile bedenimizi etkileyecek ölçüdeydi. Sağlık sistemi de işte bu korkudan beslenmekte ve bu işlev bozukluğuyla ilişkili semptomlara “çözümler” sunmaktadır. Bu nedenle sağlık sistemi ABD’de en büyük ve en hızlı büyüyen sektördür. İnsanın gelişimini gözetmeyen, bizi onlarca ayrı parçaya bölen indirgemeci, parçalı bir beden görüşüne kilitlenmiş durumdayız. Gerçekte bedenimiz, her yemek yediğimizde, nefes aldığımızda veya güneş ışığına maruz kaldığımızda sürekli olarak yenilenen, dış çevreyle enerji ve madde alışverişinde bulunan, büyüleyici ve işleyişinde birbirleriyle bağlantılı bir varlıktır!

Amerikan sağlık sisteminin son 120 yılda mucizeler yarattığına şüphe olmasa da sıra günümüzde sağlık hizmetleri maliyetlerinin ve ölümlerin yüzde 80’inden fazlasını oluşturan metabolik rahatsızlıkları önleme ve iyileştirmeye geldiğinde, yolumuzu kaybetmiş durumdayız. Durum vahim de olsa, bu kitap olumlu düşünme ve uygulanabilirlik barındıran bir kitap. Sağlık sistemimizi aktif bir şekilde eleştirebilmemiz ve düzenleyebilmemiz, bu sistemin güçlü yönlerinden biridir. İnsan yaratıcılığı, geçmişteki zorlu anlarda çok az kişinin hayal edebileceği ilerlemeler ve sistem değişiklikleri yaratmıştır. Sağlıkta bir sonraki devrim, neredeyse her hastalığın kökeninin enerjiyle nasıl ilişkili olduğunu ve cevabın daha çok değil daha az özelleşmede yattığını anlamaktan geçecektir. Rahatsız-

lıklarımızın birbirinden izole değil birbiriyle bağlantılı olduğunu göreceğiz; bu da hücrelerimizde moleküler düzeyde neler olup bittiğini doğru bir şekilde anlamamızı sağlayan araçlara ve teknolojiye yeni sahip olduğumuz için araştırmaların ancak son zamanlarda açıkça görmemize olanak tanıdığı bir gerçektir. Çerçevemizi bu enerji merkezli paradigmaya kaydırduğumuzda sistemimizi ve bedenimizi hızla iyileştireceğiz. Neyse ki İyi Enerji'yi geliştirmek görüldüğünden daha kolay ve basit, hayatınızda buna öncelik vermek için adımlar atabilirsiniz. Bu kitap, size bunun nasıl yapılacağını gösterecek.

1. kısım, metabolizmamızın hastalıkların kökeninde nasıl yer aldığını ve mevcut sistemimizin bunu görmezden gelmesine neden olan itici güçleri açıklıyor. 2. kısım, bugün kendinizi daha iyi hissetmeniz için uygulamaya başlayabileceğiniz düşünce yapıları ve taktikler sunuyor. 3. kısım, tüm bu kavramları uygulanabilir bir planda bir araya getiriyor. 4. kısım ise İyi Enerji beslenme ilkelerini içeren otuz üç yemek tarifi veriyor. Kitapta sistem içindeki ve dışındaki deneyimlerimden elde ettiğim hikâyeler ile metabolik sağlık alanında önde gelenlerin görüşlerini de paylaşacağım.

İyi Enerji bizim hedefimizdir, bizi erıştirdiği zihin durumu ve yaratabilecekleri inanılmazdır... Lezzetli yiyecekler yediğimiz, bedenimizi hareket ettirdiğimiz, doğayla etkileşime girdiğimiz, etrafımızdaki dünyadan zevk aldığımız ve kendimizi mutlu, canlı ve diri hissettiğimiz bir dünya. Heyecan verici bir tablo çünkü İyi Enerji'yle yaşamak, faydalı besinler, mutlu insanlar, içten etkileşimler ve değerli yaşamlarımızın en güzel ifadesine doğru genişlemek anlamına geliyor.

Sağlığımızı düzeltme arayışında çok büyük zorluklarla karşı karşıya olduğumuz doğru olsa da tüm bunların *anında* değişmeye başlayabileceğini gördüm. Bu değişim, tek bir soru sormakla başlar: İyi Enerji'ye sahip olmak nasıl bir his olurdu? Sizi şimdi bu soruyu sormaya davet ediyorum: Vücudunuzun en iyi şekilde çalıştığını, bedeninizin bu insani deneyimin tadını çıkarırken huzurlu olduğunu, zihninizin açık kaldığını ve yaratıcı bir şekilde çalıştığını, hayatınızın istikrarlı ve sağlam bir içsel güç kaynağı üzerine

kurulu olduğunu hissetmek nasıl bir duygu olurdu? Her günü keyif, enerji, şükran ve neşeyle geçirmenizi sağlayan, içinizden gelen güçlü bir yaşam gücünü hayal edin. Bir dakikanızı ayırın. Gerçekten hissedin. Hayal edin. Kendinizi bırakın.

Bu kitaptan beklentim, bugün daha iyi hissetmenizi ve gelecekteki hastalıkları önlemenizi sağlayarak hayatınızı değiştirmektir. Her şey, İyi Enerji'ye dair bilimsel gerçekleri anlamak ve ona göre hareket etmekle başlar.

Bu bölümde atıfta bulunulan bilimsel referansları görüntülemek için caseymean.com/goodenergy adresinden bizi ziyaret edebilirsiniz.

DOĞAN NOVUS
ÖRNEKTİR

İlaçsız bir hayat mümkün... Bugün kendiniz için bir iyilik yapın ve sağlıklı bir geleceğe adım atın!

Günümüz dünyasında yorgunluk, halsizlik ve kronik hastalıklar adeta bir norm haline geldi. Sabahları zor uyanıyor, gün boyu enerjiniz tükeniyor ve bedeninizin size ayak uyduramadığını mı hissediyorsunuz? Peki ya bu belirtiler kaçınılmaz değilse? Dr. Casey Means ve Calley Means, *İyi Enerji*'de, modern yaşamın bedenimize nasıl zarar verdiğini ve bu döngüden nasıl çıkabileceğimizi anlatıyor.

Gerçek sağlık, ilaçlara bağımlı olmak değil, vücudumuzun doğal dengesini koruyabilmesidir. Bu kitap, beslenme, biyolojik ritimler, uyku, hareket ve zihinsel sağlık gibi faktörleri ele alarak, enerji seviyenizi artırmanın ve kronik hastalıkları önlemenin yollarını sunuyor. Bilimsel araştırmalarla desteklenen bu yöntemler sayesinde, bedeninizin en iyi versiyonunu nasıl yaratacağınızı öğreneceksiniz.

İyi Enerji'ye sahip olmak, yalnızca sağlıklı olmak anlamına gelmez; aynı zamanda zihinsel netlik, güçlü bir bağışıklık sistemi ve uzun ömürlü bir yaşamın kapılarını açar.

"Dr. Means, anlayışlı ve sevgi dolu rehberliğiyle, bize sağlıklı bir şekilde yaşam süremizi uzatmanın anahtarını sunuyor ve bu kitabı, sağlıklı yaşam yolculuğumuzda oyunun kurallarını değiştiren, paha biçilmez bir kaynak haline getiriyor."

–David Perlmutter, *Tahıl Beyin* kitabının yazarı

Çeviren: Buket Nebiye Demir

