

Naslov originala:

Dr. Michael Galitzer, Larry Trivieri Jr.

*Outstanding Health: A Longevity Guide for Staying Young, Healthy, and
Sexy for the Rest of Your Life*

Copyright © 2018 by Michael Galitzer and Larry Trivieri Jr.

"First published by Beyond Words Publishing, Inc., Hillsboro, Oregon.

www.beyondword.com."

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2020

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

UREDNIK IZDANJA:

Milica Simić

PREVOD:

Mirjana Kefer

LEKTURA I KOREKTURA:

Maja Banjac Kesić

DIZAJN KORICE:

Sara Vranić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

Izuzetno zdravlje

Majkl Galicer i Lari Trivijeri

HARMON**NIJA**

Sadržaj:

Predgovor Suzan Somers	7
Uvod	11
1. Obavezivanje na izuzetno zdravlje	19
2. Vaše telo je dinamičan energetska sistem	45
3. ABC optimalne energije	73
4. Plan delovanja za napredak	91
5. Preduslov 1: Čišćenje i jačanje uma	103
6. Preduslov 2: Pročistite i obnovite telo	141
7. Preduslov 3: Super ishrana	179
8. Preduslov 4: Potpalite svoju energiju	215
9. Preduslov 5: Regenerišite se pomoću energetske medicine	255
10. Preduslov 6: Hormonska sreća	279
11. Probudite mozak	329
12. Izlečite srce; smanjite unos šećera	357
13. Blistava koža	385
14. Uzbudljiva budućnost medicine	401
 Zaključak: Plesom do sto dvadesete i dalje	427
O autorima	433

Predgovor

Suzan Somers

Pacijentkinja sam dr Galicera više od jedne decenije. On je moj lekar i jedan od mojih učitelja. Naš odnos i prijateljstvo su jedinstveni. Ja radim *sa* njim; „*sa*” je ovde delotvorna reč. On predstavlja *novu* medicinu koja se dosta razlikuje od stare verzije, i tako radi sa svim svojim pacijentima. On radi *sa* njima.

Od detinjstva su mi govorili da je lekar bog i da nikada ne treba dovoditi u pitanje ništa od onoga što vam on ili ona kažu da uradite. *Oni* su sve znali. Ali u današnjem svetu ste u obavezi da preuzmete odgovornost za svoje zdravlje i napravite plan za starenje koji uključuje lekara za dugovečnost kao što je dr Galicer.

Za većinu nas starenje je nešto daleko (bar tako mislimo); nešto čime zaista ne moramo sada da se bavimo. To nije tačno. Izborima koje pravimo svakodnevno ili održavamo i poboljšavamo zdravlje, ili ne. Stariti dobro zahteva plan. Ako ne planirate, to znači da planirate da ne uspete. To je jednostavno tako.

Danas starenje za većinu ljudi u našem društvu ne predstavlja baš privlačan scenario: oronulost, krhkost, bolest, gubitak pamćenja, magla u mozgu, srčana oboljenja, rak i/ili Alchajmerova bolest i krajnje odredište: starački dom. Kakav užasan kraj. Često razmišljam o svim tim ljudima koje sam videla dok sam posećivala staračke domove radi istraživanja, ljudima vezanim za kolica, opuštenih glava usled prekomernih doza lekova koje im daju da ih umire, i pitam se da li je iko od njih IKADA razmišljao o tome da će ovako završiti.

Zahvaljujući dr Galiceru znam da to ne mora da se dogodi. Zapravo, ne samo da to znam već svakodnevno doživljam ono što dr Galicer naziva *izuzetno zdravlje*. Uživam u starenju. Prevalila sam sedamdesetu, a i dalje osećam da iz mene nisu istekli svi „sokovi”. Zdravlje mi je odlično. Svake noći odspavam osam sati, hormoni su mi savršeni, seksualni život rastura i, sve u svemu, izgledam mladoliki, što je veoma prijatno jer znam da je ono što se manifestuje spolja odraz dobrog unutrašnjeg zdravlja.

Veliki deo svog dobrog zdravlja pripisujem suštinskim ključevima kojih ima šest i koje je dr Galicer identifikovao i koristi ih kao osnovu svog pristupa medicini sa mnom i svim svojim pacijentima. Sprovodeći sve ono čemu me je naučio u praksi, činim sve što mogu da svakodnevno očistim i ojačam um i obavim redovnu detoksifikaciju tela. Takođe, vodim računa o tome šta jedem i pijem, pridržavam se načina života koji mi prirodno obezbeđuje energiju i, da bih ostala na pravom putu, koristim energetske medicinu za proveru svog zdravstvenog stanja i za lečenje svih eventualnih neravnoteža pre nego što postanu problematične. Kao što znate, ako ste čitali moje knjige, takođe radim sa dr Galicerom kako bih obezbedila da moji hormoni i organi koji ih proizvode ostanu mladoliki.

Svih ovih godina od kada sam pacijentkinja dr Galicera, ne mogu da se setim da mi je napisao neki recept. Umesto toga, ja kod njega odlazim da bi mi i dalje bilo dobro. Zbog posla dosta putujem i pre svakog putovanja odem kod njega da primim hranljive materije putem infuzije, a po povratku ponovo odem kod njega da obavim detoksifikaciju od zagađenja koja ne mogu da kontrolišem na putovanju. Redovno se oslobađam toksičnog tereta. Stručnjaci za dugovečnost, kao što je dr Galicer, razumeju da ne postoje dve osobe sa istom bioenergetskom strukturom. Stoga efikasno lečenje pacijenata zahteva da se kritički razmišlja o svakom pojedinačnom pacijentu. To je više tip medicine koji se služi šakama; lekar radi *sa vama* na eliminaciji stvari i supstanci iz vašeg života koje su štetne po vas i obezbeđuje ono što vam je neophodno da promeni pravac bolesti, pa čak i tok starenja.

U mojim knjigama o hormonima, za mnoge je dr Galicer napisao veoma elokventne predgovore, govorim svojim čitaocima da ako

ih, na primer, hronično „svrbi” neko mesto na nozi ili na nekom drugom delu tela, to je razlog da nazovete svog novog lekara koji razmišlja. Svrab je *jezik*, to vam telo saopštava da nešto nije u redu. Otići kod tradicionalnog lekara zbog svraba delovalo bi neozbiljno, i kao lek bi najverovatnije bila prepisana neka kortizonska krema, flaster koji se ne bavi poreklom svraba niti može da objasni zašto je nastao i šta se krije iza njega. Doktori za dugovečnost tražaju za izvorom: običan svrab može biti simptomatičan za mnoge mogućnosti; toksično telo izaziva ekcem iz gastrointestinalnog ili digestivnog trakta koji nije u ravnoteži usled nedostatka zdrave flore? Ili vaš „svrab” može da bude posledica opadanja proizvodnje hormona. To je samo jednostavan primer detektivskog rada koji upražnjavaju lekari za dugovečnost tako što obraćaju pažnju na „jezik”. Dr Galicer razume taj „jezik”, i na veličanstven način ga je preneo i vama u ovoj knjizi.

Pošto sledim pristupe o kojima ćete uskoro učiti, iskreno očekujem da doživim stotu. Ne mogu da zamislim život kakvim bih živela da nisam srela dr Galicera i prigrllila ovaj novi put do zdravlja i starenja koji mi je pokazao. Zahvaljujući tom putu, produktivan sam član društva i nisam mu na teretu. Zahvaljujući sjajnom zdravlju (trenutno) mi nisu potrebni nikakvi farmaceutski lekovi, tako da mi je mozak bistar i omogućava mi da ispoljim svoju mudrost; imam perspektivu, tako da je moje razmišljanje jasno i sređeno. Mudrost je dar za naredna pokolenja; važna je za evoluciju čovečanstva.

Znanje je moć. Razumevanje uloge koju svako od nas igra kada je vlastito zdravlje u pitanju obavezuje nas da se obrazujemo kako bismo i dalje bili dobrog zdravlja i izbegli propadanje zdravlja tokom starenja. Vaše obrazovanje o tome kako mu se posvetite na najbolji način počinje sada. Dopustite dr Galiceru da *vas* nauči šta treba da uradite kako biste se pripremili za taj novi način starenja. U pitanju su *vaš* život, *vaše* zdravlje. Prigrllite *Izuzetno zdravlje* i počnite da ga ostvarujete za sebe i svoje voljene sada. Pročitajte knjigu dr Galicera. Primenite informacije koje je podelio s vama i spremite se za sasvim novi život za koji ste mislili da je nemoguć.

Zahvalna sam, i uvek ću biti, što u svom životu imam dr Galicera i ta zahvalnost se manifestuje i preliva kao sreća na one sa

Izuzetno zdravlje

kojima sam u životu kojim živim. To je dobitna kombinacija. A ja sam oduševljena što mogu da predstavim dr Galicera i ovu knjigu kako biste vi, takođe, mogli da kreirate svoj pobednički način života za izuzetno zdravlje.

Suzan Somers

Uvod

Godine 2003. pozvala me je glumica i autorka bestselera Suzan Somers. Suzan je pisala knjigu o hormonima i menopauzi, a pošto sam ja lekar i priznati stručnjak za terapiju bioidentičnim hormonima i medicinu protiv starenja, želela je da me intervjuiše. Nekoliko meseci posle tog prvog intervjuja Suzan je došla na moju kliniku u Santa Moniki u Kaliforniji. Nije imala nikakve simptome, niti se na bilo šta žalila, samo ju je zanimalo ono što radim i kako se to razlikuje od onoga što rade drugi lekari koje je intervjuisala. Bila je u toj meri zadivljena da je odlučila da postane moja pacijentkinja. Deceniju kasnije Suzan i dalje dolazi na moju kliniku na tretmane, a ja sam bio istaknuti saradnik u osam njenih bestselera.

U gradu punom lekara koji nude razne vrste tretmana protiv starenja, zašto zvezde poput Suzan Somers i Vanese Vilijams, kao i „dramatori” iz industrije zabave, uspešni poslovni ljudi, lekari, psihijatri i psiholozi, dolaze u moju kliniku u Santa Moniki preko dvadeset pet godina? Zašto mi, poput Kornelije Gest, govore: „Spasli ste mi život... bila bih izgubljena bez Vas”? Zašto me smatraju „najbolje čuvanom tajnom” u Holivudu opsednutom mladošću? I zašto me ljudi zovu sa svih kontinenata osim Antarktika i traže moju pomoć?

Jednostavno sam razvio program koji dosledno pomaže ljudima da izgledaju i da se osećaju mnogo mlađe nego što zapravo jesu. I sada želim da ga podelim sa vama kako biste i vi mogli ubrzo da počnete da poboljšavate svoje zdravlje i da se osećate bolje nego što ste se možda osećali godinama.

Tužna je istina da je loše zdravlje nešto sa čime se bori većina ljudi u ovoj zemlji. Ne moraju da pate od neke određene bolesti,

ali svakako nemaju više onu energiju koju su imali kao mladi kako bi radili stvari u kojima najviše uživaju. Zapravo, moji pacijenti se najčešće žale na nedostatak energije, kao i pacijenti većine lekara. Dodajte tome hronični stres, slab libido, probleme sa pamćenjem i „zamagljeno” razmišljanje, bol u zglobovima i nedostatak fleksibilnosti i imate mešavinu simptoma sa kojima se većina Amerikanaca svakodnevno nosi.

Ja vam kažem da to ne mora da bude tako. Vaše telo je osmišljeno da bude zdravo i da zadrži mladalačku snagu mnogo duže nego što to danas ljudi očekuju i smatraju normalnim. Moji pacijenti i ja živi smo dokaz toga, a ovu sam knjigu napisao kako biste i vi mogli to da budete.

Razlog zašto je moj program jedinstven i toliko efikasan leži u kombinaciji najboljih najnovijih otkrića do kojih se došlo i u konvencionalnoj, i u komplementarnoj ili alternativnoj medicini, a posebno zahvaljujući tome što je usredsređen na **energetsku medicinu**, koja se zdravljem bavi na ćelijskom ili energetskom nivou. U ovoj knjizi otkrićete kako i zašto do starenja i bolesti dolazi na energetskom nivou usled faktora kao što su toksini iz životne sredine, nedostatak hranljivih materija i prekomerni stres. Što je još važnije, naučićete kako možete da sprečite i obrnete ove procese kako biste povratili i na duge staze održali dobro zdravlje, obilje energije i zaista uživali u svakodnevnom životu ili, kao što kažu Francuzi, *joie de vivre*.

Dok konvencionalna medicina uglavnom telo posmatra iz fizičke i hemijske perspektive, koristeći sredstva kao što su x-zraci, CT skeneri, biopsije, MRI i mamogrami za testiranje unutrašnjih organa, krvi, urina, stolice, i limfe, energetska medicina vidi fizičko telo kao energetski sistem. Svaka neravnoteža ili bolest rezultat je poremećaja u energetskom polju određenog organa ili sistema. Ako se ne leče, ti poremećaji na kraju stvaraju biohemijske nepravilnosti koje dovode do promena u tkivima i organima. *Tako je energetska medicina u stanju da postavi dijagnozu i bavi se problemima na energetskom nivou pre nego što se oni uopšte ispolje kao specifični problemi.*

To je važno jer milioni ljudi u Sjedinjenim Državama danas zapravo nisu bolesni, ali nisu ni sasvim dobro. Mnogi pacijenti koji dolaze kod mene žale se na umor, nedostatak fokusa, smanjenu

produktivnost i kažu da više ne uživaju u životu. Prethodno posete svoje lekare opšte prakse i urade gomile testova koji potvrde da je s njima sve u redu. Ali ti ljudi znaju da nisu zdravi i zato traže rešenja koja će im povratiti izgubljenu vitalnost, energiju i volju za životom.

Kada zakorače u moju ordinaciju, njihovo iskustvo je sasvim drugačije. Da, i ja radim uobičajene analize krvi i urina kako bih potvrdio da su njihovi rezultati u granicama normale. Ali potom koristim testove kao što je analiza bioimpedancije, varijabilnost srčane frekvencije, primenjenu kineziologiju, i elektro-dermalni skrining radi procene energetskog zdravlja ćelija. Raspitujem se o njihovom načinu života, koliko se dobro hrane, koliko vežbaju. Pitam ih da li imaju amalgamske plombe (koje ispuštaju živu, koja je toksični metal, u telo) i koliko sati se izlažu elektromagnetnom zračenju mobilnih telefona i kompjutera. Raspitujem se o poslu koji obavljaju i vezama, pitam ih pod kolikim su stresom. (Naučićete mnogo više o metodama testiranja koje primenjujem i pronaći ćete upitnik koji koristim za svoje pacijente na stranicama koje slede.)

Vrlo brzo postaje jasno gde su locirane energetske slabosti pacijenta – obično osiromašene nadbubrežne žlezde u kombinaciji sa preopterećenim sistemima za eliminaciju (bubrezi, jetra i limfa). Kada utvrdim gde su slabosti, mogu da prepisem specifične izmene u načinu života, nutritivnu podršku i ostale tretmane da telo lagano povрати električnu, hemijsku i fizičku ravnotežu. Informacije koje iznosim u *Izuzetnom zdravlju* osmišljene su da stvore iste promene i kod vas.

Principe energetske medicine koristim za lečenje uzroka lošeg zdravlja umesto simptoma, kao i za povećanje energije koja doprinosi boljem zdravlju. *Izuzetno zdravlje* će vas voditi ka obnovi i revitalizaciji na svim nivoima tela, uma i duha, tako da možete da uživate u boljem zdravlju i vitalnosti bez obzira na godine ili trenutno zdravstveno stanje.

Evo šta ćete otkriti na stranicama koje slede:

- Šta stvarno znači biti zdrav.
- Zašto ste tako umorni i šta možete da preduzmete u vezi s tim.
- Kako da utvrdite svoje trenutno zdravstveno stanje i celokupni energetski status.

- „Fabrike energije” u ćelijama koje su ključ za preokretanje zdravlja.
- Kako da maksimalno pojačate seksualni nagon.
- Koji je vaš specifičan metabolički tip i šta to znači kada je reč o ishrani i hormonima.

Potom ćete naučiti šest suštinskih stvari za postizanje novih nivoa zdravlja i vitalnosti i kako da ih primenjujete u svakodnevnom životu. Takođe ću vam pokazati kako možete da se zaštitite od najozbiljnijih zdravstvenih problema ove nacije – Alchajmerove bolesti i demencije, srčanih oboljenja, gojaznosti i dijabetesa. Pored toga, saznaćete sve o najnovijim lečenjima u medicini koji će vam dodatno pomoći na putu do optimalnog zdravstvenog stanja, kao i gde možete naći lekare koji nude takve usluge i kako najbolje da ostvarite zdravstveno partnerstvo sa njima.

Možda se pitate kako sam došao do toga da razvijem svoj pristup zaštititi zdravlja. Moje putovanje počelo je 1986. godine, kada sam potpuno „sagoreo” kao lekar u hitnoj pomoći i opredelio se za praksu u jednoj holističkoj klinici u Vestvudu u Kaliforniji. Jedan od mojih najboljih prijatelja, Bil, došao je kod mene da se požali na umor i ustanovio sam da je došlo do trovanja živom iz amalgamskih plombi u zubima. Savetovao sam mu da izvadi plombe i uradi analizu krvi (slična testu za utvrđivanje alergije na hranu) kako bi utvrdio koji su metali kompatibilni sa njegovim telom, te mogu da se nađu u novim plombama.

Bil se od zubara vratio sa spiskom preporuka koje mu je zubar sastavio koristeći uređaj za skeniranje energije koji meri otpor promena na koži kada se različiti metali uvedu u kolo. Uporedio sam rezultate analiza krvi i rezultate dotičnog uređaja i ispostavilo se da su identični. Rekao sam: „Ako se merenjem otpora kože (neinvasivan test) dobiju isti rezultati kao analizom krvi, želim da saznam nešto više o tome.”

Tako je počelo moje obimno obrazovanje iz energetske medicine, koje je uključivalo obuku u Nemačkoj, sertifikate iz medicinske akupunkture, homeopatske medicine (uključujući stvaranje vlastite linije homeopatskih lekova), izučavanje ishrane i suplemenata, kao i proučavanje supkliničkih efekata stresa i načina života na zdravlje.

U godinama koje su usledile primenjivao sam pravila i principe energetske medicine u sprezi sa širokim znanjem iz konvencionalne medicine i na rad sa bioidentičnim hormonima da stvorim sveobuhvatni program koji je hiljadama ljudi pomogao da žive zdravije i vitalnije. Raspon godina mojih pacijenata kreće se od jedne godine do devedeset pet godina, i oni dolaze sa svih kontinenata osim Antarktika. Takođe sam obučio, konsultovao se i preporučio lekare koji upražnjavaju energetske medicinu širom sveta. Verujem da svako, naoružan razumevanjem energetske medicine, ako se pridržava programa iznetih u ovoj knjizi, može ponovo da zapali iskru energije i zdravlja.

Pošto je lako ostvariti većinu od šest suštinskih ključeva (izmene u načinu života, ishrani i tako dalje) i pošto sve predložene načine lečenja mogu da vam obezbede praktičari širom Sjedinjenih Država, verujem da informacije sa kojima ćete se uskoro upoznati mogu svakome da omoguće živahno zdravlje, bez obzira na lokaciju ili ekonomske okolnosti. I zato, ako ste spremni da povratite zdravlje i mladalačku snagu, okrenite stranu i nastavite da čitate.