

## Preporuke za knjigu *Energija mozga*

Knjiga *Energija mozga* predstavlja izuzetan iskorak u razumevanju mentalnih bolesti. U njoj istaknuti psihijatar sa Harvarda nudi jasan putokaz onima koji pate od depresije, anksioznosti, bipolarnog poremećaja – zapravo, gotovo svih mentalnih poremećaja. Nova saznanja o mozgu primorala su nas da redefinišemo mentalno zdravlje i donela su nadu onima kojima psihijatrija nije uspevala da ublaži patnju. Ako vas muče bilo kakve mentalne smetnje (a verovatno nema tog čoveka koji je izuzet od toga), ova knjiga bi mogla da vam promeni život.

**Mark Hajman, viši savetnik u Centru za funkcionalnu medicinu u Klivlendu i autor brojnih visokotiražnih knjiga**

U knjizi *Energija mozga* konačno dobijamo objašnjenje mehanizma koji je na delu kod čitavog spektra mentalnih bolesti. Iz ove nove paradigme nesumnjivo će proisteći moćne terapijske intervencije za hronična psihijatrijska stanja kod kojih se standardna farmakoterapija uglavnom pokazala kao nedelotvorna. Rad Kristofera Palmera omogućava pacijentima da aktivno doprinesu sopstvenom oporavku, a njihovim lekarima pomaže da svoj posao obavljaju s više uspeha.

**Dejvid Perlmutter, lekar i autor bestselera *Grain Brain***

Doktor Palmer na provokativan i pronicljiv način razmatra nastanak mentalnih poremećaja, što će se dalekosežno odraziti na način lečenja – ali i na našu ishranu.

**Džejson Fang, nefrolog i autor tri bestselera o zdravlju**

U psihijatriji više nema povratka na staro. Ako želi da reši problem mentalnih bolesti – a usput i onih metaboličkih – medicinska struka mora da se vrati osnovama biohemije. Kristofer Palmer postavlja hipotezu, potkrepljuje je podacima i, po mom skromnom mišljenju, pogađa samu suštinu: dajte mozgu ono što mu je potrebno.

**Robert Lastig, profesor emeritus pedijatrije na Univerzitetu Kalifornija u San Francisku i autor knjige *Metabolical***

Duže od dve decenije doktor Palmer okuplja vodeće svetske stručnjake organizujući edukacije za kliničare o inovacijama u psihijatriji. U knjizi *Energija mozga* narušava uravnilovku i smelo poručuje kako bi trebalo da tražimo jednostavna rešenja za ljudske probleme, umesto da ljudima propisujemo pilule koje možda mogu da utiču na biološke procese, ali ne i na proživljeno iskustvo. Svi stručnjaci iz oblasti psihijatrije trebalo bi da pročitaju knjigu *Energija mozga* kao korisnu kritiku velikih propusta u našoj branši. A svi ljudi bi trebalo da je pročitaju kako bi razumeli šta sve mogu da preduzmu za svoje mentalno zdravlje. Tu ima mnogo toga što spada u

kategoriju zdravorazumskog, ali potrebna je hrabrost da se posvetite predanoj brizi o svom telu, a samim tim i o svom mozgu.

**Lois Čoj-Kejn, direktorka Gundersonovog instituta za poremećaje ličnosti  
i docent psihijatrije na Medicinskom fakultetu Univerziteta Harvard**

Nakon epizode bipolarnog poremećaja koja ga je snašla kad je imao devetnaest godina, našeg sina je pregledalo više od četrdeset stručnjaka iz oblasti mentalnog zdravlja i bilo mu je propisano dvadeset devet različitih lekova. Bistrinu uma i svoj život je povratio tek kada je počeo sa ketogenskom metaboličkom terapijom pod nadzorom doktora Krisa Palmera. Metabolički pristup doktora Palmera mogao bi nam pomoći da se izborimo sa svetskom epidemijom mentalnih poremećaja. Nema tog čoveka kome ne bi koristilo da pročita ovu knjigu.

**Dejvid Bazuki, osnivač i direktor kompanije Roblox i suosnivač Fondacije porodice  
Bazuki, i Džen Elison Bazuki, autorka romana *A Small Indiscretion* i  
suosnivačica Fondacije porodice Bazuki**

Ako ste ikada osetili nezadovoljstvo zbog prilično neodrživih objašnjenja mentalnih bolesti, ova izvanredna knjiga je kao pisana za vas. Kao psihijatar praktičar kojeg ne sputavaju uvrežena mišljenja u našoj struci, Palmer smelo iznosi ubedljive dokaze za odbacivanje onoga čemu su nas učili o uzrocima i dijagnostikovanju psihijatrijskih poremećaja, kao i o tome kako se oni leče. Umesto toga u centar zbiljanja postavlja sićušne mitohondrije – koje su u dalekoj prošlosti bile tek obične bakterije – i vodi vas na uzbudljivo intelektualno putovanje do novih početaka psihijatrije.

**Zoltan Šarnjai, profesor i šef Laboratorije za psihijatrijsku neuronauku  
na Univerzitetu Džejms Kuk u Australiji**

Doktor Kristofer Palmer je napisao nezaobilazan priručnik za sve koje zanimaju teorija i praksa mentalnog zdravlja. Ova knjiga će vam pomoći da shvatite zašto su metabolizam i mitohondrije ključni za zdravlje mozga... To je poziv na promenu paradigme u lečenju mentalnih poremećaja. Pročitajte ovu knjigu – i učite od jednog od najboljih.

**Ana Andreaca, profesor farmakologije i psihijatrije na Univerzitetu u Torontu  
i rukovodilac Inicijative za mitohondrijalne inovacije**

Doktor Palmer pokazuje neverovatnu sposobnost sažimanja postojećih istraživanja i dalekovidog postavljanja teze o patoetiološkoj i potencijalno terapijskoj ulozi metabolizma u neuropsihijatrijskim stanjima. Teza i konceptualni okvir doktora Palmera otvaraju brojne mogućnosti za prevenciju i lečenje u psihijatriji i dovode nas korak bliže tretmanima koji menjaju tok same bolesti.

**Rodžer Makintajer, profesor psihijatrije i farmakologije  
na Univerzitetu u Torontu**

U knjizi *Energija mozga* doktor Kris Palmer nam daje preko potrebnu novu perspektivu koja bi mogla iz temelja promeniti način na koji razmišljamo o mentalnom zdravlju, način na koji sprovodimo istraživanja i način na koji lečimo pacijente. Ovo će biti bestseller, to vam potpisujem – knjiga koju nećete moći da ispustite iz ruku i ona koja bi mogla promeniti život vama ili nekome koga volite. Prosto je neverovatno s kakvom nijansiranošću, jasnoćom i taktom doktor Palmer pristupa složenim pitanjima mentalnih bolesti. Dok čitate knjigu, imate osećaj kao da autor predviđa vaše naredno pitanje i upliće ga u narativ koji predstavlja savršen spoj naučne lekcije i veštog pripovedanja. Ispunjena briljantnim analogijama, zapanjujućim statističkim podacima, fascinantnim naučnim detaljima i dirljivim pričama o pacijentima, ova knjiga je nezaobilazno štivo. Kao doktor nauka i student medicine, voleo bih da ona postane obavezna lektira za buduće lekare. Ukoliko bi bilo tako, ubeđen sam da bismo već za dvadesetak godina videli pad stope metaboličkih bolesti, u koje ubrajamo i mentalne poremećaje. Ova knjiga će mnogima promeniti život.

**Nikolas Norvis, doktor nauka iz oblasti neurometabolizma  
(Univerzitet u Oksfordu) i student medicine na Harvardu**

Mnogo toga još ne znamo o vezi između metabolizma, zdravlja i bolesti. Srećom, doktor Kristofer Palmer uspeva da razdvoji bitno od nebitnog i da mentalnim poremećajima pristupi usredsređujući se na osnovna načela: metabolizam je temelj moždanog zdravlja, a moždano zdravlje je temelj naše bolje budućnosti. *Energija mozga* je knjiga koju treba što pre pročitati i to što u njoj piše primeniti u javnim politikama, jer mentalni poremećaji uzimaju sve većeg maha, naročito među decom. To nije nikakva viša matematika, već obično „dva i dva su četiri“.

**Suzan Mazino, profesor primenjenih nauka i neuronauke na Koledžu Triniti**

Doktoru Krisu Palmeru treba odati veliko priznanje na tome što je napisao izvanrednu knjigu o revolucionarnim pomacima u psihijatriji – grani medicine koju predugo prati prevelika stigma. Ovo je nezaobilazno štivo za sve nas, jer svako od nas ima člana porodice ili dragog prijatelja koji se bori s nekim teškim psihijatrijskim stanjem. Konačno imamo razloga za optimizam i možemo da vidimo svetlo na kraju mračnog tunela.

**Sandživ Čopra, profesor na Medicinskom fakultetu Harvard  
i autor visokotiražnih knjiga**

Iz prakse znam da ono što jedemo i pijemo utiče na funkciju mozga i mentalno zdravlje, ali nikada nisam razumeo zašto je tako. Doktor Palmer briljantno povezuje sve činioce kako bi objasnio te uzročno-posledične veze. Ovo je knjiga koja pomera granice!

**Erik Vestman, direktor Klinike za ketogensku medicinu na Univerzitetu Djuk**

Čitajući knjigu *Energija mozga* imao sam osećaj kao da me je autor uzeo za ruku i nežno me poveo na najstroženije medicinsko putovanje – ono koje vodi do fascinantnih, a ipak neverovatno logičnih zaključaka. Iako nisam naučnik, uspeo sam da ispratim sve etape tog puta i postao sam istinski opčinjen knjigom. Zahvaljujući retkoj sposobnosti doktora Palmera da najistančanije naučne i medicinske koncepte objasni na način razumljiv i laicima knjiga je pristupačna najširoj publici. Sve tvrdnje su pažljivo i temeljno potkrepljene. Sve kockice su na svom mestu. Česta upotreba anegdota i primera je takođe veoma korisna. Pravljenje paralele između metabolizma i automobilske saobraćaja je skoro genijalan potez. Neće biti lako preusmeriti Titanik mentalnog zdravlja sa trenutnog kursa posmatranja genetike kao dominantnog faktora, ali *Energija mozga* je korak u smeru zauzimanja pravog kursa u kojem je takvo mesto rezervisano za metabolizam.

**Džim Ejbrahams, filmski režiser i zagovornik ketogenske terapije**

Još od utemeljenja psihodinamike (Sigmund Frojd) i pojave biheviorizma (Džon Votson), nije se pojavila tako smela i potencijalno transformativna teza koja objašnjava rastuću epidemiju mentalnih bolesti širom sveta među ljudima svih starosnih grupa. Doktor Kris Palmer iznosi svoju revolucionarnu teoriju da su abnormalnosti u metabolizmu energije mozga po svojoj prilici osnovni uzrok psihijatrijskih stanja te da se dijetalni i metabolički pristupi mogu iskoristiti za dobrobit pacijenata, čak i opšte populacije. Knjiga *Energija mozga* je obavezna lektira za svakog koga zanimaju moždano i mentalno zdravlje.

**Džong Ro, profesor neuronauke i pedijatrije  
na Univerzitetu Kalifornija u San Dijegu**

*Kristofer Palmer*

# Energija mozga

Revolucionarni iskorak u  
poimanju mentalnog zdravlja



*karupović*

grafičko izdavačko i trgovinsko preduzeće

Naslov originala:

*Brain Energy*

Copyright © Christopher Palmer, 2022

First Published in 2022 by BenBella Books, Inc.

Serbian edition published by agreement with BenBella Books, Inc.

Prvi put objavljeno na engleskom jeziku u izdanju izdavačke kuće BenBella Books, Inc.

Srpsko izdanje objavljeno u dogovoru sa izdavačkom kućom BenBella Books, Inc.

© 2026 Za srpsko izdanje i srpski prevod: Karupović d.o.o.

Preveo: Marko Karupović

Lektura: Vesna Đukić

Slog i prelom: Aleksandar Jovičić

Štampa: Grafičar, Užice

Tiraž: 600 primeraka

Izdavač:

„Karupović“ d.o.o.

Generala Mihaila Nedeljkovića 53, 11077 Novi Beograd

tel: 064/172-3147

www.karupovic.rs

marko.karupovic@gmail.com

CIP - Каталогизacija у публикацији  
Народна библиотека Србије, Београд

159.913

613.86

159.97

616.89-008.1-085

ПАЛИМЕР, Кристофер

Energija mozga : revolucionarni iskorak u poimanju  
mentalnog zdravlja / Kristofer Palmer ; [preveo Marko  
Karupović]. - Beograd : Karupović, 2026 (Užice : Grafičar).  
- 317 str. ; 21 cm

Prevod dela: Brain energy / Christopher Palmer. - Tiraž 600.

- Bibliografske beleške: str. 289-306. - Registar.

ISBN 978-86-83825-45-5

a) Ментално здравље b) Ментални поремећаји -- Лечење

COBISS.SR-ID 192235529

*Mojoj majci,*

*Moji uzaludni pokušaji da te spasem od pustoši koju donosi  
mentalna bolest raspalili su vatru koja i dan-danas bukt.*

*Žao mi je što ovo nisam shvatio na vreme da ti pomognem.*

*U miru počivala.*



# Sadržaj

Uvod	1
------	---

## Prvi deo: Sklapanje slagalice

<b>Prvo poglavlje</b>	To što radimo ne daje rezultate	9
<b>Drugo poglavlje</b>	Šta uzrokuje mentalne bolesti i zašto je to bitno?	23
<b>Treće poglavlje</b>	Potruga za zajedničkim putem	43
<b>Četvrto poglavlje</b>	Da nije možda <i>sve</i> povezano?	59

## Drugi deo: Energija mozga

<b>Peto poglavlje</b>	Mentalni poremećaji su metabolički	73
<b>Šesto poglavlje</b>	Mentalna stanja i mentalni poremećaji	85
<b>Sedmo poglavlje</b>	Njeno veličanstvo mitohondrija	109
<b>Osmo poglavlje</b>	Neravnoteža u energiji mozga	127

## Treći deo: Uzroci i rešenja

<b>Deveto poglavlje</b>	Šta uzrokuje problem i šta možemo preduzeti?	157
<b>Deseto poglavlje</b>	Doprinosеći uzrok: Genetika i epigenetika	165
<b>Jedanaesto poglavlje</b>	Doprinosеći uzrok: Hemijske neravnoteže, neurotransmiteri i medikamenti	175
<b>Dvanaesto poglavlje</b>	Doprinosеći uzrok: Hormoni i regulatori metabolizma	187
<b>Trinaesto poglavlje</b>	Doprinosеći uzrok: Inflamacija	199
<b>Četnaesto poglavlje</b>	Doprinosеći uzrok: San, svetlo i biološki časovnik	207
<b>Petnaesto poglavlje</b>	Doprinosеći uzrok: Hrana, post i creva	217
<b>Šesnaesto poglavlje</b>	Doprinosеći uzrok: Droga i alkohol	239
<b>Sedamnaesto poglavlje</b>	Doprinosеći uzrok: Fizička aktivnost	247
<b>Osamnaesto poglavlje</b>	Doprinosеći uzrok: Ljubav, nedaće i osećaj smisla	253
<b>Devetnaesto poglavlje</b>	Zašto trenutni tretmani daju rezultate?	269
<b>Dvadeseto poglavlje</b>	Uklapanje elemenata: Pravljenje vlastitog metaboličkog tretmanskog plana	273
<b>Dvadesetprvo poglavlje</b>	Novi dan za mentalno i metaboličko zdravlje	283
	Izrazi zahvalnosti	287
	Bibliografske beleške	289
	Indeks	307

# Uvod

**Z**a više od dvadeset pet godina koliko radim kao psihijatar i istraživač na polju neuronauke, moji pacijenti i članovi njihovih porodica bezbroj puta su mi postavili pitanje: „Šta uzrokuje mentalne bolesti?“ Na početku karijere davao sam im duge odgovore trudeći se da budem obrazovan i kompetentan. Govorio sam im o neurotransmiterima, hormonima, genetici i stresu. Objašnjavao sam im koje ćemo tretmane primenjivati i izražavao nadu da će ti tretmani doneti boljitak. Međutim, nakon nekoliko godina osetio sam se kao prevarant. Stvar je u tome da često nismo ostvarivali bogzna kakav boljitak. Tretmani bi ponekad delovali nekoliko meseci, možda i godinu ili dve, ali bi se tada simptomi najčešće vraćali. Onda sam počeo da ljudima govorim istinu: „Niko ne zna šta uzrokuje mentalne bolesti.“ Iako smo pronikli u brojne faktore rizika, niko ne zna kako se to sve uklapa. I dalje sam se trudio da ljudima ponudim nadu tako što sam im govorio da na raspolaganju imamo različite tretmane pa ćemo isprobavati jedan za drugim sve dok ne nađemo onaj koji će doneti rezultate. Nažalost, u mnogim slučajevima to nikako nismo uspevali.

Sve se za mene promenilo kada sam 2016. pomogao jednom pacijentu da smrša. Tom je bio tridesettrogodišnjak sa šizoafektivnim poremećajem, hibridom šizofrenije i bipolarnog poremećaja. Trinaest godina je svakodnevno patio od halucinacija, deluzija i osećaja mentalne mučnine. Bolest ga je rasturala. Isprobao je sedamnaest medikamenata, ali nijedan nije

delovao. Oni su imali sedativno dejstvo – smanjivali su njegovu anksioznost i uznemirenost – ali nisu zaustavljali njegove halucinacije i deluzije. Štaviše, od lekova se ugojio pedeset kilograma. Dugo je patio od manjka samopouzdanja, i gojaznost je to samo dodatno pogoršala. Pretvorio se u pustinjaka, i naši sedmični susreti predstavljali su jedan od njegovih retkih izlazaka u spoljni svet. To je delom i bio razlog zbog kog sam pristao da mu pomognem da smrša: ja sam bio doktor s kojim se najčešće viđao, a nije hteo ni da čuje da ide kod njemu nepoznatog specijaliste. Još važnije, za njega je bilo krajnje nesvakidašnje što je želeo da preduzme nešto kako bi popravio svoje zdravlje. Možda bi mu gubitak kilograma pomogao da stekne kontrolu nad vlastitim životom. Nakon što smo bezuspešno isprobali nekoliko metoda, odlučili smo da pokušamo s ketogenskom dijetom, koja se zasniva na malim količinama ugljenih hidrata, umerenom unosu proteina i velikom unosu masti.

Kroz nekoliko sedmica Tom je počeo ne samo da mršavi već i da uočava izvanredne i drastične promene u svojim psihijatrijskim simptomima. Bio je manje deprimiran i manje omamljen. Počeo je da me više gleda u oči, i u njegovom pogledu sam video veću iskru i više duha nego pre. I najbolje od svega – nakon dva meseca rekao mi je da halucinacije koje su ga dugo mučile popuštaju, a krenuo je da preispituje i svoje paranoidne teorije zavere, kojih nije bilo malo. Počeo je da uviđa kako nisu istinite i verovatno nikada nisu to ni bile. Tom je na koncu smršao bezmalo sedamdeset kilograma, odselio se od oca i završio program stručnog usavršavanja. Čak se odvažio da izađe pred publiku i oproba se u improvizaciji, što bi pre dijete za njega bilo nezamislivo.

Bio sam zapanjen. U karijeri nisam video ništa slično. Premda u pojedinim slučajevima gubitak kilograma može smanjiti anksioznost i depresiju, taj čovek je imao psihotični poremećaj koji je više od deset godina odolevao svim pokušajima lečenja. Ništa što sam znao u teoriji i praksi nije govorilo u prilog tome da bi ketogenska dijeta mogla delovati na njegove simptome. Nije postojao nijedan razlog za to.

Počeo sam da kopam po medicinskoj literaturi i našao sam da je ketogenska dijeta proverena i dokazima potkrepljena intervencija za epilepsiju. Ona može zaustaviti napade čak i kada medikamenti omanu u tome. Ubrzo sam uvideo važnu vezu – mi u psihijatriji neprestano primenjujemo tretmane za epilepsiju. Tu spadaju medikamenti kao što su *depakote*, *neurontin*, *lamictal*, *topamax*, valijum, klonopin i ksanaks. Ako ta dijeta

ujedno zaustavlja napade, možda je zato pomogla Tomu. Ponukan tim dodatnim informacijama, počeo sam da primenjujem ketogensku dijetu u lečenju i drugih pacijenata, a kada je ona nastavila da donosi rezultate, krenuo sam da sarađujem sa istraživačima širom sveta kako bismo to dodatno rasvetlili; držao sam predavanja o tome i objavljivao radove u stručnim časopisima u kojima sam demonstrirao njenu delotvornost.

Postavio sam sebi zadatak da utvrdim kako i zašto ta dijeta donosi rezultate mojim pacijentima. Osim što se primenjuje kod epilepsije, ketogenska dijeta se koristi i u lečenju gojaznosti i dijabetesa, a ispituje se i kao tretman za Alchajmerovu bolest. To je isprva bilo zbunjujuće i pomalo neobjašnjivo. Zašto bi jedan tretman bio delotvoran za sve te poremećaje, makar i u pojedinim slučajevima? Upravo to pitanje je naposljetku otvorilo vrata nečemu mnogo većem od istrage od koje sam prvobitno pošao. Ono me je nateralo da otkrijem veze između tih različitih poremećaja i da to uklopim u sve što sam već znao kao neuronaučnik i psihijatar. Kada sam napokon sklopio čitav mozaik, shvatio sam da sam nabasao na nešto o čemu nisam mogao ni da sanjam u najluđim snovima. Postavio sam objedinjujuću teoriju o uzroku svih mentalnih bolesti. Dao sam joj naziv teorija o energiji mozga.

---

Ovo nije knjiga o ketogenskoj dijeti – niti o bilo kojoj dijeti. Ona se ne bavi isključivo teškim mentalnim bolestima; ideje koje ovde predstavljam primenljive su i u slučaju blage depresije i anksioznosti. U stvari, ona može promeniti način na koji razmišljate o ljudskim emocijama i iskustvima. Ja ovde ne nudim nikakav lek na isti kalup za mentalne bolesti, niti zagovaram ovaj ili onaj tretman. Neočekivana delotvornost tog konkretnog tretmana bila je samo prvi trag koji me je poveo na put do novog poimanja mentalnih bolesti. U ovoj knjizi ću podeliti to shvatanje s vama i povesti vas na put koji će, nadam se, promeniti način vašeg razmišljanja o mentalnim bolestima i mentalnom zdravlju.

Evo kratkog pregleda svega što vas očekuje:

- Najpre ću objasniti gde trenutno stojimo na polju mentalnog zdravlja; navešću probleme i pitanja koja nas muče, i objasniti zašto je to bitno.

- Saznaćete nešto što može delovati šokantno – mentalni poremećaji nisu zasebni entiteti. Tu spadaju dijagnoze kao što su depresija, anksioznost, posttraumatski stresni poremećaj, opsesivno-kompulzivni poremećaj, alkoholizam, zavisnost od opijata, poremećaji u hranjenju, autizam, bipolarni poremećaj i šizofrenija. Simptomi različitih poremećaja se uveliko preklapaju, a mnogima bude postavljeno i po nekoliko dijagnoza. A čak i kad je reč o poremećajima čiji se simptomi prilično razlikuju, fundamentalni biološki, psihološki i socijalni faktori se u velikoj meri preklapaju.
- Rasvetliću iznenađujuće veze između mentalnih i pojedinih fizičkih poremećaja kao što su gojaznost, dijabetes, infarkt, moždani udar, bolni poremećaji, Alchajmerova bolest i epilepsija. Da bismo istinski shvatili šta izaziva mentalne bolesti, moramo pronaći i u te veze.
- Kad to sve posložimo, izaći će na videlo da su *mentalni poremećaji zapravo metabolički poremećaji mozga*.
- Da biste razumeli šta to znači, moraćete da shvatite šta je metabolizam. To je znatno komplikovanije nego što većina misli, ali daću sve od sebe da objašnjenje što više pojednostavim. Tu su ključne sićušne stvarčice koje zovemo mitohondrije. Pomoću metabolizma i mitohondrija možemo objasniti sve simptome mentalnih bolesti.
- Govoriću o razlikama između normalnih mentalnih stanja i mentalnih poremećaja. Na primer, svi ćemo u nekom trenutku doživeti anksioznost, depresiju i strah. Ta iskustva nisu poremećaji – već prirodan element ljudske egzistencije. Međutim, ako se javljaju u pogrešno vreme ili na preteran način, mogu preći liniju koja *mentalno stanje* razdvaja od *mentalnog poremećaja*. Videćete da su sva mentalna stanja, čak i ona normalna, povezana s metabolizmom. Na primer, stres je mentalno stanje koje utiče na metabolizam – on uzima metabolički danak. Ako se javlja u dužem periodu ili ako je ekstremno, on može proizvesti mentalnu bolest. Ali isto može učiniti i sve drugo što utiče na metabolizam.
- Upoznaću vas s pet okvirnih mehanizama delovanja kojima se mogu objasniti klinička i neuronaučna zapažanja o svim mentalnim poremećajima.

- Pokazaću vam da se svi poznati faktori koji doprinose mentalnoj bolesti – genetika, inflamacija, neurotransmiteri, hormoni, san, alkohol i droga, ljubav, slomljeno srce, smisao i svrha u životu, trauma te usamljenost – mogu direktno povezati s uticajem na metabolizam i mitohondrije. Objasniću kako ti faktori utiču na metabolizam, koji potom utiče na funkciju ćelija, što može proizvesti simptome mentalne bolesti.
- Uvidećete da svi postojeći tretmani u oblasti mentalnog zdravlja, uključujući i one psihološke i socijalne, po svojoj prilici funkcionišu tako što utiču na metabolizam.
- To novo shvatanje mentalnih bolesti vodi do novih tretmana, onih kojima će se ponuditi nada u dugoročno izlječenje, a ne tek smanjenje simptoma. To će ponekad biti teže od pukog uzimanja tableta, ali je i te kako vredno uloženog truda. Premda će dodatna istraživanja iznedriti i nove tretmane, lepa vest je da su mnoge opcije u terapiji dostupne već sada.

Da smo načisto, ja nisam prvi koji izlazi u javnost s tvrdnjom da su metabolizam i mitohondrije povezani s mentalnim bolestima. U stvari, u tome se nadovezujem na višedecenijska istraživanja. Da nije bilo tih istraživača i njihovog pionirskog rada, ne bi bilo ni ove knjige. Na sledećim stranicama upoznaćü vas s mnogim njihovim revolucionarnim studijama. Međutim, u ovoj knjizi po prvi put uklapamo sve deliće slagalice u koherentnu teoriju. Ta teorija integriše postojeća biološka, psihološka i socijalna istraživanja i nudi objedinjeni okvir za objašnjavanje mentalnih bolesti i lečenje od njih.

Knjiga *Energija mozga* ne donosi samo odgovore koji su nam dugo izmicali već i nova rešenja. Nadam se da će ona okončati patnju milionima ljudi širom sveta i promeniti im život. Ako se vi ili neko koga volite borite s nekom mentalnom bolešću, mogla bi izmeniti i vaš život.