

Pochwały dla
ZACUKRZONEGO MÓZGU
– jak odtruć organizm z nadmiaru szkodliwego cukru

„Cukier jest nie tylko zły dla organizmu – cukier szkodzi też mózgowi. Program Mike’a przeprowadzi cię przez proces eliminowania cukru i odzyskania funkcjonowania mózgu poprzez potężne połączenie prostych zmian w zachowaniu z pysznymi, uzdrawiającymi pokarmami”.

– **JJ Virgin**, autorka bestsellera *New York Timesa*
The Sugar Impact Diet

„Jeśli czujesz, że nie masz kontroli nad swoim mózgiem, potrzebna jest ci ta książka. Wszystko w niej opiera się na nauce i solidnym doświadczeniu klinicznym. Pomoże ci rozwinąć twój najcenniejszy narząd – mózg”.

– **Daniel Amen**, lekarz medycyny, założyciel Amen
Clinics i autor bestsellera *New York Timesa*
Feel Better Fast and Make It Last

„Zapewnienie mózgowi chwil spokoju, ciszy i pogody jest niezwykle ważne w naszym współczesnym świecie. Technika Mike’a jest kolejnym narzędziem w twoim arsenale klinicznie uznanych praktyk”.

– **Susan Albers**, doktor psychologii, autorka bestsellerów *New York Timesa* *Eat Qi Soothe Yourself Without Food*

„Pozbądź się kleistej mazi, która kurczy twój mózg. Dr Mike ci w tym pomoże, a twój mózg się rozświekli”.

– **Naomi Whittel**, autorka bestsellera
New York Timesa *Glow 15*

„Nasze narodowe uzależnienie od cukru leży u podstaw wielu chorób przewlekłych i słabego zdrowia naszego społeczeństwa. Nowa książka doktora Mike’a Dowa, *Zacukrzony mózg – jak odtruć organizm z nadmiaru szkodliwego cukru* łączy przełomową naukę z łatwymi do wdrożenia strategiami, abyś wyglądał i czuł się jak najlepiej. Lektura obowiązkowa zarówno dla lekarzy, jak i pacjentów”.

– **Anthony Youn**, lekarz medycyny,
autor bestsellera *The Age Fix*

„Cukier to molekuła kurcząca mózg i zwiększająca obwód w talii, jakże oddalona o swojego źródła i pozostająca w bliskim związku z nasyconymi tłuszczami (cześć, pączku!), doprowadzająca do uzależniającego cyklu zjadania pokarmów bez wartości odżywczych, za to o potencjale zabijania; choroby serca, udar, rak, otyłość i cukrzyca. Jako osoba wiernie wspierająca całościową dietę roślinną, chwałę doktora Mike’a Dowa za przedstawienie miłośnikom cukru programu, który naprawdę działa. Oczywiście szczególnie podoba mi się wersje wegańskie!”

– **Kristi Funk**, lekarz medycyny, chirurg specjalizująca
się w operacjach raka piersi i autorka bestsellera
Breast: The Owner’s Manual

„*Zacukrzony mózg – jak odtruć organizm z nadmiaru szkodliwego cukru* rzuca światło na fakt, że zbyt wielu Amerykanów i ich rodziny stosują dietę, która nie tylko jest niezdrowa, ale przede wszystkim na dłuższą metę niebezpieczna dla zdrowia mózgu. Książka ta jest lekturą obowiązkową dla wszystkich, którzy chcą lub muszą poprawić swoje odżywianie i ogólny stan zdrowia. Program doktora Mike’a pomoże rodzicom wprowadzić do diety pokarmy wzmacnia-

jące mózg, kształtując tym samym zdrowe nawyki żywieniowe ich dzieci, co jest ważne dla przyszłego zdrowia wszystkich”.

– **Tanya Altmann**, lekarz medycyny, założyciel Calabasas Pediatrics Wellness Center i autor książek *What to Feed Your Baby* oraz *Baby and Toddler Basics*

„W swojej doskonałej książce doktor Mike zebrał najważniejsze elementy, które możesz z łatwością wdrożyć, aby przywrócić równowagę chemiczną mózgu i uwolnić się od uzależniających wzorców. Dzięki temu skutecznemu 28-dniowemu programowi oczyścisz się z pokarmów, które wyczerpują twoją energię i powodują zamglenie mózgu, i wprowadzisz aktywności wzmacniające jasność twojego umysłu i ogólną vitalność. Bardzo zalecam wprowadzenie tych działań w życie już dziś!”

– **Andrea Pennington**, lekarz medycyny, założycielka In8Vitality i autorka bestsellera *I Love You, Me!*

„Zacukrzony mózg – jak odtruć organizm z nadmiaru szkodliwego cukru jest lekturą obowiązkową dla wszystkich tych, którzy chcą utrzymać swój mózg w jak najlepszej kondycji i zmniejszyć obwód swojej talii. Pomagając czytelnikom zrozumieć, jakich pokarmów powinni unikać, a jakie wprowadzić do diety, doktor Dow przedstawia 28-dniowy plan, który bez wątpienia zmieni życie ludzi na całym świecie”.

– **Nita Landry**, lekarz medycyny, współprowadząca nagrodzoną Emmy serię programów *The Doctors*

„W swoich 20-letnich badaniach ludzkiego organizmu zawsze uważałem nadmiar cukru i brak konsekwentnych, umiarkowanych ćwiczeń za dwa największe zagrożenia dla zdrowia w rozwiniętym

świecie. Dieta śródziemnomorsko-ketogenna doktora Dowa jest solidną odżywczą dietą i ma w sobie elastyczność, dzięki której może być stosowana jako styl życia i zdrowego odżywiania po zakończeniu 28-dniowej kuracji. Poza tym doktor Dow opiera się na wieloletnim doświadczeniu w zakresie zdrowia psychicznego, by pomóc czytelnikowi w odnalezieniu jego „dlaczego warto” w celu dokonania zmiany, dzięki czemu sukces staje się bardziej realny do osiągnięcia. Ta książka ma moc odmieniania życia”.

– **Jedidiah Ballard**, lekarz ratownictwa, były komandos armii USA, twarz *Men's Health Magazine*

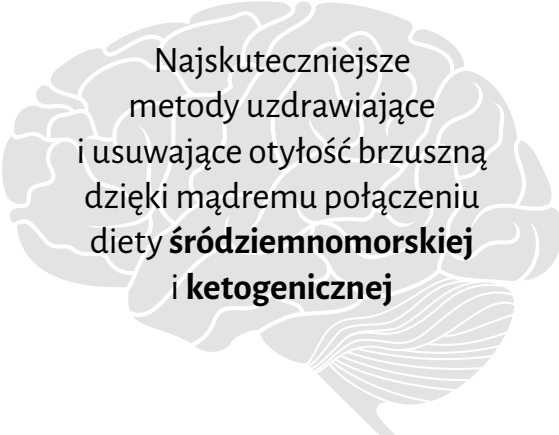
ZACUKRZONY MÓZG

— jak odtruć organizm
z nadmiaru szkodliwego cukru

dr Mike Dow

ZACUKRZONY MÓZG

— jak odtruć organizm
z nadmiaru szkodliwego cukru



Najskuteczniejsze
metody uzdrawiające
i usuwające otyłość brzuszną
dzięki mądrym połączeniu
diety **śródziemnomorskiej**
i **ketogenicznej**

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Kamila Knockenhauer

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2020
ISBN 978-83-8168-588-7

Tytuł oryginału: *The Sugar Brain Fix: The 28-Day Plan to Quit Craving the Foods That Are Shrinking Your Brain and Expanding Your Waistline*

THE SUGAR BRAIN FIX
Copyright © 2020 by Dr. Mike Dow Enterprises
Originally published in 2020 by Hay House UK Ltd.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywanie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Wproowadzenie: *Cukier: współzależny związek*

Część I

ZROZUMIEĆ ZACUKRZONY MÓZG

- | | |
|-------------------|---|
| Rozdział 1 | Ewolucja zacukrzonego mózgu |
| Rozdział 2 | Silna wola nie jest problemem |
| Rozdział 3 | Jak uzależnienie od jedzenia napędza twój
zacukrzony mózg – i vice versa |
| Rozdział 4 | Tajemnica stopniowego detoksu |

Część II

MÓZG NA ZACHODNIEJ DIECIE

- | | |
|-------------------|---|
| Rozdział 5 | Uczucie niepokoju: głód serotoniny |
| Rozdział 6 | Uczucie przygnębienia: wilczy głód dopaminy |
| Rozdział 7 | Bezradność: głód wszystkiego |
| Rozdział 8 | Sekrety czasowej głodówki |

Część III

SPECJALNE SYTUACJE PODSYCAJĄCE ZACUKRZONY MÓZG

- Rozdział 9** Obsesyjne jedzenie: poszukiwanie poczucia bezpieczeństwa
- Rozdział 10** Emocjonalne jedzenie: w poszukiwaniu radości
- Rozdział 11** Napadowe jedzenie: odzyskiwanie kontroli

Część IV

WYLECZ SWÓJ ZACUKRZONY MÓZG

- Rozdział 12** Głodny serotoniny: bezcukrowe sposoby zaspokojenia łaknienia cukru
- Rozdział 13** Głodny dopaminy: dieta śródziemnomorsko-ketogenna – uznane sposoby zaspokojenia łaknienia tłuszczu
- Rozdział 14** Potęga myśli i przekonań: okiełznaj swoją podświadomość i zastosuj terapię poznawczo-behawioralną, by uzdrowić swój zacukrzony mózg
- Rozdział 15** Program kuracji dla zacukrzonego mózgu
- Załącznik A** Przepisy leczące zacukrzony mózg
- Załącznik B** Suplementy, pokarmy i praktyki w kuracji dla zacukrzonego mózgu
- Załącznik C** Wyjątki: kto nie powinien stosować kuracji dla zacukrzonego mózgu

Bibliografia
O Autorze

Wprowadzenie

CUKIER: WSPÓŁZALEŻNY ZWIĄZEK

Jaki jest twój obecny związek z cukrem? Jeśli jesteś jak większość współczesnych ludzi, prawdopodobnie określisz swój stan jako: „w związku” lub „to skomplikowane.” Cukier jest jak ta zła sympatia, z którą przyjaciele radzą ci się rozstać.

Być może próbowałeś odejść, ale odkryłeś, jakie to trudne. Wciąż coś czujesz do cukru. Cukier zawsze był przy tobie. Dawał ci ukojenie, kiedy było ci smutno. Był w najlepszych momentach twojego życia, by je z tobą uczcić. Być może moglibyście zostać po prostu przyjaciółmi – gdybyś tylko mógł nabrać do niego odrobinę dystansu. Ale to wydaje się być prawie niemożliwe. Jak by nie było, cukier jest wszędzie.

Być może próbowałeś różnych strategii, żeby zerwać ten związek. Może zastąpiłeś cukier sztucznymi słodzikami. A może nie miałeś pojęcia, że wciąż jesz cukier, ponieważ nie znalazłeś go na

liście składników. Może spożywasz pokarmy z mąki i zbóż, które są następnie rozkładane na cukier.

Żeby jeszcze wszystko pogorszyć, zacząłeś się spotykać z najlepszym kumplem cukru: złym tłuszczem. Wiadomo, że nie ma dymu bez ognia, i tam, gdzie jest cukier, możesz spodziewać się złych tłuszczów. Praktycznie każdy niezdrowy, przetworzony pokarm łączy jakąś formę cukru ze złym tłuszczem. Tłuszcze są szczególnie mylące. Które są dobre, a które złe? Jednego dnia olej kokosowy jest dobrym tłuszczem, a następnego złym. Koniec końców wracasz do wszechobecnego połączenia cukru ze złym tłuszczem.

Jakaś część ciebie wie, że jedzenie w taki sposób jest niezdrowe, ale inna część próbuje to racjonalizować. Przecież wszyscy tak jedzą. Spożywanie cukru i złych tłuszczów cały czas nie może być *takie złe*, prawda? Nie jesteś od tego tak naprawdę uzależniony – pomimo faktu, że rzadko kiedy zdarza ci się dzień, w którym nie jadłbyś pokarmów składających się z cukru i złego tłuszczu. Cóż, czas spojrzeć prawdzie w oczy.

Wiem, co czujesz, ponieważ sam kiedyś byłem w tym niezdrowym, współzależnym związku. Przez wiele lat codziennie wypijałem sześciopak słodkich napojów gazowanych. Doświadczenie to stało się dla mnie kojącym rytuałem. Zaczynał się on od tego przenikliwego syknięcia otwieranej puszki. Jak pies Pawłowa, śliniłem się w oczekiwaniu na serotoninę i dopaminę, które wkrótce miały opanować mój mózg dzięki cukrowi i kofeinie. Kiedy byłem nastolatkiem, rodzice kupowali zgrzewki z 24 puszkami napoju Sam's Club. W naszym domu niezawodnie znajdował się zapas przynajmniej 50 puszek. Jednak moim ulubionym źródłem zapewnienia sobie codziennej działki były fast foody. Wypełniałem plastikowy kubek napojem i lodem i, oczywiście, dolewałem go sobie przynajmniej dwa razy. Szeroka słomka w paski w mojej ulubionej restauracji fast food pozwalała, aby

mój język otrzymywał od razu sporą dawkę uderzeniową w postaci stymulującej bomby.

Jako nastolatek, a potem dwudziestokilkulatek pochłaniałem dziennie 6 puszek napojów, ale kiedy miałem zły dzień, hulałem i wypijałem ich nawet 10. Kiepski dzień w szkole? Cukier zawarty w napoju gazowanym wyzwalał odrobinę serotoniny, aby przytępić złe uczucia. Nudne zajęcia? Kofeina znajdująca się w napoju dawała kopa dopaminy, której nie byłem w stanie dostać od przedmiotu, który mnie nie interesował. Oczywiście mój mózg także kojarzył to z pozytywnymi doświadczeniami. Piątkowy wieczór czy impreza także oznaczały wypicie większej ilości napojów gazowanych.

Jak większość ludzi, prawie zawsze łączyłem napoje gazowane z potrawami przyrządzonymi z przemysłowo wytworzonym olejem. Po szkole zawsze zagryzałem napój chipsami albo słonymi krakersami. W weekendy napoje gazowane służyły do popijania pizzy z pepperoni. Z czasem uzależniłem się od jedzenia. A gdy mój brat doznał poważnego udaru, kiedy chodziłem do liceum, leczenie się jedzeniem przekształciło się w totalne obżarstwo, aby poradzić sobie ze stresem i smutkiem, przez które przechodziła cała moja rodzina.

Z neurochemicznego punktu widzenia nie jest to niespodzianka. Cukier uwalnia serotoninę w mózgu, substancję „dobrostanu” pomagającą złagodzić zmartwienia, podnieść samoocenę i stworzyć uczucie, że wszystko jest w porządku. Złe tłuszcze z kolei wyzwalają dopaminę, biochemiczną substancję energetyzującą, której potrzebujemy do funkcjonowania w stresujących sytuacjach i ekscytujących wyzwaniach. Z czasem cukry i złe tłuszcze skurczyły mój mózg, ale serotonina i dopamina, które dostawałem dzięki jedzeniu, sprawiały, że trudno mi było zerwać ten współzależny związek.

W końcu wyszedłem z tego złego związku z cukrem i złym tłuszczem, ale rzuciłem się bezpośrednio w ramiona innego. Kiedy przeprowadziłem się z Ohio do Los Angeles, by wstąpić na Uniwersytet Kalifornijski, zauważyłem, że ludzie w Kalifornii odżywiają się inaczej. Nie była to dieta oparta na mięsie i ziemniakach, do jakiej przywykłem na Środkowym Zachodzie, i byłem zmęczony śpiączką, jaką niesło ze sobą objadanie się węglowodanami. Pamiętam, jak kupowałem spodnie z obwodem pasa 86 centymetrów – największe, jakie kiedykolwiek nosiłem – i zrozumiałem, że coś się musi zmienić. W tym czasie niewiele wiedziałem na temat żywienia. Zrobiłem więc to, co robiła większość ludzi na początku XXI wieku: przeszedłem na napoje light i dietetyczne jedzenie. Była to zabawa w jedzenie niskokaloryczne i niskotłuszczowe. Polegała ona na tym, żeby wszystkiego było *mniej*. Mniej cukru. Mniej tłuszczu. Mniej kalorii. Mniejsze porcje. Moją nową normą stało się połykanie codziennie litrów napojów light wraz z mrożonymi, niskokalorycznymi pokarmami. Było to ograniczenie skupiające się na tym, czego *nie* *powin**ni**e* jeść i mimo że zjadałem mniej pokarmów kurczących mój mózg, nie wpływały one bynajmniej na jego *rozwój*.

Dieta śródziemnomorska a mózg

W 2011 roku napisałem książkę *Diet Rehab* i prowadziłem program telewizyjny *Freaky Eaters*, w którym pomagałem ludziom uwolnić się od ich uzależnień pokarmowych. Książka bazowała na istniejących w tym czasie badaniach naukowych. Dominującą opinią przed dekadą było to, że ograniczenie ilości kalorii jest najlepszym sposobem na zrzucenie zbędnych kilogramów. Badania wykazujące, że dieta śródziemnomorska może leczyć

depresję albo że cukier kurczy ludzki mózg, nie były jeszcze opublikowane, a słowa *keto* czy *paleo* nie funkcjonowały w codziennym obiegu.

W kolejnych latach zacząłem studiować badanie po badaniu, które wskazywały, że dieta śródziemnomorska jest absolutnie niesamowita, jeśli chodzi o zdrowie mózgu. Dodatkowo pozwala ona uniknąć praktycznie każdej głównej choroby. Jako ekspert od zdrowia mózgu byłem zmuszony zmienić swoją dietę w 2014 roku. W tym czasie prowadziłem poszukiwania do mojej książki *The Brain Fog Fix* i każde nowe badanie, na jakie się natknąłem, wpierało dietę śródziemnomorską jako korzystną dla zdrowia mózgu. Zacząłem więc posuwać się w prawidłowym kierunku, preferując takie pokarmy jak ryby, oliwę z oliwek, orzechy i owoce. Wreszcie znalazłem sposób, żeby czuć się dobrze. Pokarmy bogate w omega-3 wraz z pełnymi witamin owocami i warzywami zapewniały mojemu mózgowi stałą dostawę serotoniny i dopaminy. Codzienne ćwiczenia pomogły mi jeszcze bardziej wzmocnić powstawanie tych neuroprzekazników odpowiedzialnych za dobre samopoczucie.

Kilka lat temu jedno z badań, jakie przeczytałem, wyniosło mój entuzjazm na zupełnie inny poziom. Wskazywało ono, że niezdrowe jedzenie nie tylko zakłóca chemię w mózgu; szkody są o wiele większe. Było to pierwsze badanie, które pokazało, że *cukier i złe tłuszcze mogą kurczyć ludzki mózg*. Jako osoba, która przez wiele lat jadła dużo cukru i śmieciowego jedzenia, wiedziałem, że muszę coś zrobić ze swoim zacukrzonwym mózgiem. W przeciwnym razie mogę zwiększyć ryzyko depresji i demencji. Osobiście pragnę długiego, zdrowego i produktywnego życia, które ma jakiś cel.

Badanie to pokazało również, że dieta bogata w grillowane ryby i świeże warzywa i owoce wiąże się z większym mózgiem-

więc dieta śródziemnomorska, którą stosowałem, była z pewnością krokiem w dobrym kierunku. Ale chciałem iść jeszcze dalej. Przecież latami jadłem *dużo* cukru, mąki, zbóż i złych tłuszczów. Słodkie napoje gazowane i kartonik makaronu z serem były przez dziesięciolecia moim ukojeniem.

Mówiąc inaczej, wiedziałem, że muszę wywołać powstawanie większej ilości czynnika neurotroficznego pochodzącego z mózgowego (BDNF), hormonu wzrostu często zwanego cudownym „nawozem” dla mózgu. Wzmacnianie BDNF jest najważniejszym antidotum dla zacukrzonego mózgu. Zachowałem przeciwzapalne zasady diety śródziemnomorskiej, ale zacząłem je wzmacniać strategiami wyzwalającymi łagodną ketozę, która pomaga organizmowi zużywać zmagazynowany tłuszcz zamiast cukru.

Tak zaczęła się wyłaniać nowa dieta.

Zwycięskie połączenie: keto i dieta śródziemnomorska

Ketoza to jeden z najlepszych sposobów na podniesienie BDNF i szybkie zrzucenie tkanki tłuszczowej wokół brzucha. Zmniejszający się obwód pasa jest doskonałą oznaką, że twój mózg prawdopodobnie rośnie. Badania wykazały, że istnieje odwrotna zależność między tłuszczem brzuszny a rozmiarem mózgu. Mój obwód w talii jest obecnie mniejszy niż wtedy, kiedy miałem dwadzieścia kilka lat. Jestem podekscytowany, ponieważ wiem, że jest to oznaka naprawiania się mojego zacukrzonego mózgu, dzięki czemu zmniejsza się ryzyko wystąpienia u mnie praktycznie każdej poważnej choroby.

Zastosowałem zacukrzonego mózgokurację dla zacukrzonego mózgu w oparciu o połączenie diety śródziemnomorskiej

z ketogenną. Dieta ta cofa objawy zacukrzonego mózgu i pomaga odbudować te części mózgu, które uległy skurczeniu z powodu cukru. Zła wiadomość jest taka: zacukrzony mózg istnieje naprawdę. Dobra wiadomość brzmi: cukier i złe tłuszcze kurczą tę część mózgu, będącą jednym lub dwoma punktami, gdzie tworzą się nowe komórki mózgowe. Oznacza to, że: zacukrzony mózg można naprawić.

Śródziemnomorskie podstawy mojej diety zabierają cię w podróż na Kretę. Stosowana tam dieta zwana jest oryginalną dietą śródziemnomorską. Tak jak diety wegańskie i wegetariańskie jest ona pełna warzyw i owoców, które wspierają zdrową chemię w mózgu. Tak naprawdę dieta wegetariańska często klasyfikowana jest jako dieta na bazie roślin. Białko zwierzęce i nabiał uzupełniają posiłki raz na jakiś czas. A kiedy na stole znajdzie się kawałek mięsa, jest to wysokiej jakości ryba. Organiczne produkty pochodzące od zwierząt karmionych trawą, pasących się na wolnym wybiegu mają więcej zdrowych dla mózgu kwasów omega-3 niż odmiany hodowane przemysłowo, które zawierają więcej omega-6 i złego rodzaju tłuszcze nasycone kurczące mózgi Amerykanów.

Pomimo wszystkich popularnych dziś diet dieta śródziemnomorska wciąż się broni. W 2019 roku *U.S News & World Report* poprosił duży panel najznamienitszych lekarzy i badaczy o ocenę 41 najbardziej popularnych diet. Dieta śródziemnomorska została oceniona jako dieta numer jeden ogólnie, dieta numer jeden pod względem łatwości stosowania, dieta numer jeden dla zdrowego odżywiania, dieta numer jeden dla cukrzyków, dieta numer jeden jako najzdrowsza dla serca, dieta numer jeden jako najlepsza dieta roślinna.

Jedynym punktem, w którym dieta śródziemnomorska *nie* zabłysnęła, była kategoria szybkiej utraty kilogramów. Tu do głosu

dochodzi dieta ketogeniczna (w skrócie: keto). Badacze zauważyli, że mimo ogromnych trudności w stosowaniu, dieta ketogeniczna jest jedną z najskuteczniejszych diet dla szybkiej redukcji masy ciała. Jest to ważne, ponieważ – jak wiesz – redukcja tłuszczu brzuszego zwiększa prawdopodobieństwo wzrostu mózgu.

Dodając do ogólnych zasad diety śródziemnomorskiej zaledwie dwa elementy powodujące lekką ketozę, uzyskujemy zwycięskie połączenie dla zdrowia, rozwoju mózgu oraz redukcji tłuszczu brzuszego.

Kuracja dla zacukrzonego mózgu naprawdę działa!

Element keto w tej diecie zabiera nas do czasów, kiedy byliśmy łowcami i zbieraczami – kiedy czasowe głodówki i trening na czczo były po prostu częścią życia. Musieliśmy się wtedy napracować, by znaleźć pożywienie. Nie mając do swojej dyspozycji restauracji drive-thru i sklepów spożywczych otwartych 24 godziny na dobę, jedzenie i podjadanie na okrągło nie było możliwe. Okresy bez jakiegokolwiek pożywienia mogły być bardzo różne, w zależności od tego, kiedy znalazłeś rosnący w ziemi pokarm albo kiedy udało ci się coś upolować.

Kiedy ludzie poszukiwali pożywienia i polowali na nie po różnym czasie niejedzenia, stosowali tak naprawdę czasową głodówkę. Biegając z pustym żołądkiem za swoją zdobyczą, wykonywali trening na czczo. Dieta opisana w tej książce obejmuje czasowe dopasowanie treningów do krótkich postów, które wymuszają na twoim ciele zużycie zmagazynowanego tłuszczu zamiast cukru. Kiedy będziesz to robić, uzyskasz kilka korzyści dłuższych postów albo ścisłej diety ketogennej.

Niektórzy zastanawiają się, czy ta dieta naprawdę działa. Odpowiedź brzmi „tak” i aby to udowodnić, w całej książce będą dzielił się prawdziwymi historiami z życia zakończonymi sukcesem.

Jest jeszcze więcej dobrych wieści: możesz obejść się bez bólów głowy, zaparć i zwiększonego ryzyka powstania kamieni żółciowych, które są udziałem ludzi stosujących ścisłą dietę ketogenną, a wszystko to dzięki mojej najlepszej na świecie strategii keto-środiemnomorskiej w postaci kuracji dla zacukrzonego-zacukrzonego mózgu.

Dieta opisana w tej książce jest zarówno świetna dla mózgu, jak i bardzo prosta w stosowaniu na dłuższą metę. Zawiera ona znacznie mniej cukrów i węglowodanów niż dieta amerykańska, która doprowadza do zjawiska zacukrzonego mózgu, ale nie tak samo uboga w węglowodany i ścisła jak keto. Spożycie zbóż jest drastycznie zmniejszone, ale nie wyeliminowane, ponieważ zawsze możesz zjadać kilka porcji wszelkiego rodzaju pożywienia w każdym tygodniu podczas 28-dniowego programu.

W przeciwieństwie do diety ketogennej, zachęcam do zjadania wszystkich owoców w całości, ponieważ są one niesamowitym pokarmem dla zdrowia mózgu. Jest tylko jedno niedozwolone warzywo: ziemniak. (Kukurydza jest niedozwolona w postaci przetworzonej na chipsy). Połóżmy większy nacisk na bogate w omega-3 białka, białka pochodzenia roślinnego takie jak fasola, umiarkowanie wysokie porcje dobrych tłuszczów i duże dawki przeciwutleniaczy. W przeciwieństwie do tej diety tradycyjna dieta ketogenna zawiera wysokie ilości białka i tłuszczu zwierzęcego, prawie zerowe ilości białka roślinnego i stosunkowo niskie ilości przeciwutleniaczy. Z tego też powodu ścisła dieta ketogenna prowadzi do zwiększenia poziomu LDL, czyli „złego cholesterolu” u stosujących ją osób. Zastąpienie węglowo-

danów wysokimi porcjami białka zwierzęcego i niskie spożycie białka pochodzenia roślinnego – co czynią osoby stosujące dietę keto – wiąże się ze zwiększonym ryzykiem zgonu.

W swoim zmodyfikowanym podejściu dieta ta jest dietą wypośrodkowaną. Możesz jeść zarówno tłuszczy, jak i węglowodany, zmniejszając jednocześnie spożycie cukru, mąki, ziaren i przemysłowo produkowanych olejów oraz zwiększając porcję warzyw, owoców i oliwy z oliwek. Sprawa jest o wiele bardziej skomplikowana i złożona niż podejście zero-jedynkowe i mówienie, że niskotłuszczowa lub wysokowęglowodanowa dieta jest zabójczym sposobem odżywiania. Typy węglowodanów i tłuszczów mają znaczenie, ponieważ nie wszystkie węglowodany, tłuszcze i kalorie są tym samym. Jeśli dograsz w czasie posiłki z treningiem, możesz przyspieszyć wzrost swojego mózgu, redukując jednocześnie obwód w pasie.

Z początku dieta ta może być nieco trudniejsza do zrozumienia niż programy „wszystko albo nic”, które wyznaczają ściśle wartości makroelementów w węglowodanach, tłuszczach i białkach, które spożywasz. Obfitość mikroelementów znajdujących się w owocach i warzywach pomaga wytworzyć i podtrzymać zdrowy poziom serotoniny i dopaminy, a to powoli ci uwolnić się od uzależnienia od cukru i złych tłuszczów. Na dłuższą metę poczujesz się lepiej. Kiedy czujesz się dobrze, mniej prawdopodobne jest, że będziesz miał zachcianki na kurczące mózg pokarmy. Czy zauważyłeś kiedykolwiek, że tak jest? Wiem, że ja to zauważyłem.

To dość proste. Dieta ta skupia się na *dodawaniu* tego typu pokarmów bogatych w substancje wspomagające mózg, których działanie potwierdziła nauka: obfitujące w omega-3 białka i tłuszcze, warzywa i całe owoce. Jest to także elastyczna dieta. Mogą ją stosować weganie(po lekkim podrasowaniu). Dieta ta

jest już i tak wypełniona świeżymi owocami i warzywami. Możesz stosować ten schemat jako weganin, peskatarianin, osoba unikająca glutenu czy odżywiająca się według programu punktowego. W książce znajdziesz kilka opisów sukcesów osób, które stosowały keto-sródziemnomorską kurację dla zacukrzonego mózgu, i zobaczysz, jak pokonywały one okresy stagnacji. Znajdziesz też opowiadania osób, które stosowały już wcześniej dietę roślinną i dodały do tego kurację dla zacukrzonego mózgu, by zrzucić więcej kilogramów. Dzięki kilku łatwym chwytom w ciągu 28 dni udało im się zrzucić więcej tłuszczu i zyskać masę mięśniową.

Kuracja dla zacukrzonego mózgu pomogła mi zmienić moje relacje z cukrem i złymi tłuszczami. Nie jesteśmy już „w związku” Uzależnienie odeszło, a podstawowe elementy typowej amerykańskiej diety są teraz dla mnie rzadką odskocznią. Wiem, że ty także możesz położyć kres zacukrzonemu mózgowi. Dzięki większemu mózgowi i szczuplejszej talii będziesz wyglądał, myślał i czuł się lepiej. Zanim się zorientujesz, przyjdzie moment, by zmienić status tego związku. Nareszcie zrozumiesz, jak ty i cukier możecie zostać „po prostu przyjaciółmi.”

JAK UŁOŻONA JEST TA KSIĄŻKA?

W części I zagłębię się w to, jak cukier wpływa na chemię w mózgu, prowadząc ostatecznie do skurczenia się tego narządu i powiększenia obwodu w pasie. Dowiesz się wszystkiego o zacukrzonym mózgu: z czego się bierze i ja-

kie daje objawy. Poznasz też podstawy odnośnie do uzależnienia od jedzenia, silnej woli i stopniowego odtruwania, które czynią ten program tak skutecznym.

W części II odkryję związek między emocjami a poziomem serotoniny lub dopaminy, lub obu w mózgu. Przeprowadzimy quizy, które pomogą ci zidentyfikować, czego ci brakuje, i odkryć, jak wytwarzać stabilne poziomy tych neuroprzekazników dzięki połączeniu aminokwasów, witamin i minerałów, które zatrzymują zachcianki na kurczące mózg pokarmy. Poznasz także czasową głodówkę i mantry oraz dowiesz się, jak te techniki mogą ci pomóc podczas realizacji tego programu.

W części III zajmę się szczególnymi sytuacjami i zachowaniami, które tworzą lub wzmacniają już istniejący zacukrzony mózg; obsesyjne jedzenie, emocjonalne jedzenie i objadanie się. Przeczytaj tęczęść, jeśli identyfikujesz się z jednym z tych stanów lub jeśli uważasz, że mogą się one przyczyniać do twojego związku z jedzeniem i do powstawania zacukrzonego mózgu.

W części IV uzdrowimy twój zacukrzony mózg za pomocą programu kuracji dla zacukrzonego mózgu. Stopniowy plan detoksykacji, jaki ci przedstawię, nauczy cię, jak wypełniać talerz pokarmami, a życie aktywnościami, które pobudzą wzrost twojego mózgu. Wzmocnisz BDNF hormonem wzrostu i zrzucisz tłuszcz dzięki okresowej głodówce i treningom na czczo. Będziemy podtrzymywać poziom serotoniny i dopaminy na stałym poziomie i rozwijać twój mózg, zmniejszając jednocześnie obwód pasa. Siła

autohipnozy, terapia poznawczo-behawioralna i pyszne przepisy zatwierdzone do programu kuracji dla zacukrzonogo mózgu pozwolą ci pozostać na dobrej drodze.

Wyjątki

Istnieje wiele stanów, dla których program kuracji zacukrzonego mózgu nie jest przeznaczony lub w których możesz to robić wyłącznie za zgodą lub z pomocą swojego opiekuna medycznego. Zobacz Załącznik C na str..., by poznać więcej szczegółów.

Mam nadzieję, że jesteś już mocno zaintrygowany. Być może jest jakaś część ciebie, która jest nieco zdenerwowana – szczególnie jeśli nigdy nie próbowałeś czasowej głodówki albo jeśli tak jak ja naprawdę kochasz napoje gazowane. Nie martw się. Sposób, w jaki ułożony jest ten program, pozwoli ci na stopniowe wprowadzenie zmian w życiu. I jeśli jesteś taki jak inni ludzie, którzy przeszli 28-dniową kurację dla zacukrzonego mózgu, powiesz, że było to o wiele łatwiejsze niż się spodziewałeś.

W tym momencie najważniejszą rzeczą jest twoja motywacja do dokonania tych zmian. Kiedy zadasz sobie pytanie *dla czego warto*, to, co musisz zrobić, staje się nagle bardzo łatwe. Dzień po dniu zaczniesz zauważać poprawę w sposobie myślenia, odczuwania i w wyglądzie. Zaczniesz dostrzegać szczęśliwą, zdrową część siebie, co na dłuższą metę jest o wiele większą nagrodą niż cukier, czy nie zgodziłbyś się z tym?

Część I

A stylized, light gray illustration of a human brain, viewed from the side. The brain's surface is covered in intricate, wavy lines representing the cerebral cortex. The text is centered over the brain.

ZROZUMIEĆ ZACUKRZONY MÓZG

Rozdział 1

EWOLUCJA ZACUKRZONEGO MÓZGU

A by zrozumieć zacukrzony mózg, dobrze będzie cofnąć się do początku swojego życia. Przez chwilę wyobraź sobie siebie jako niemowlę. Jadłeś pokarm pochodzący z naturalnego źródła: fruktozę, glukozę i sacharozę znajdujące się w owocach. Jabłka, banany i marchewka były dla ciebie miksowane na papkę, abyś mógł je połknąć. Wraz z naturalną fruktozą, glukozą i sacharozą spożywałeś mleko matki albo mieszanki z laktozą. Bez względu na to, w jakiej formie otrzymujesz cukier, rodzisz się z wrodzoną preferencją cukru. Od pierwszego dnia ludzie są na niego nastawieni. Z drugiej strony preferencje dotyczące tłuszczu rozwijają się dopiero w późniejszym wieku.

To wrodzone zamiłowanie do cukru jest dobre dla dzieci. Jest to naturalny sposób zachęcania ich do zjadania energetycznych pokarmów w czasie gwałtownego wzrostu i rozwoju. I zanim

odkryjesz, że pół litra lodów pomaga usunąć stres złego dnia, masz już mózg, który dzięki cukrowi odczuwa mniejszy ból. Badania pokazują, że niemowlęta, które dostają odrobinę wody z cukrem, płaczą mniej po takim łyżku. Mary Poppins miała rację: łyżka cukru *naprawdę* pomaga przełknąć lekarstwo.

Kiedy jesteś niemowlęciem, to opiekunowie decydują, co i ile masz jeść. Szybko jednak okazuje się, jakie jedzenie preferujesz, ponieważ urodziłeś się z genetycznie uwarunkowanymi tendencjami smakowymi. Masz unikalne kubki smakowe, które potrafią odbierać słodycz cukru i wyłapywać gorycz warzyw, i są one ustawione na różnych poziomach w oparciu o twoje geny. Masz też unikalny mózg z genetycznie uwarunkowanymi tendencjami, które czynią cię podatnym na wyszukiwanie pokarmów, które są dobre dla twojego unikalnego wzoru neuroprzekazników w mózgu.

Przyjrzyjmy się jednemu z wielu przykładów genetycznie uwarunkowanych tendencji, które wpływają na to, co jesz: twój status supersmakosza. Supersmakosze mają geny, które sprawiają, że gorzkie pokarmy takie jak warzywa smakują bardzo ostro, co sprawia, że prawdopodobnie będą ich unikali i skłaniali się do pokarmów bardziej mdłych, takich jak na przykład węglowodany. Bezsmakowcy mają geny, które czynią warzywa łagodnymi w smaku, więc spożywanie zdrowych pokarmów przychodzi im z łatwością. To dobrze, ponieważ gorzkie pokarmy są pełne przeciwutleniaczy i zapobiegają otyłości. Kubki smakowe mają ogromny wpływ na zdrowie. Supersmakosze mogą mieć większe ryzyko zachorowania na raka, *jeśli* po prostu poddadzą się swojej niechęci do warzyw.

To nie tylko natura, ponieważ wychowanie także odgrywa ważną rolę. Jeśli twoi opiekunowie regularnie podają ci gorzkie warzywa – pomimo twojej pierwotnej niechęci – będziesz je

prawdopodobnie jadł regularnie. Przykład ten pokazuje ważną zasadę: nie jesteś skazany przez swoje geny. Nawet jeśli masz geny, które czynią cię podatnym na otyłość czy na zachcianki na pewne pokarmy, możesz je *wyłączyć*, zmieniając swoje otoczenie. Pierwszym krokiem do wyłączenia genów czy zapobieżenia ich włączeniu się jest zmiana tego, co jesz każdego dnia.

Pokarmy, jakie spożywasz jako dziecko – mleko, soki owocowe i zmiiksowane owoce – są pełne cukru. W miarę wzrostu u niektórych dzieci rozwija się nietolerancja laktozy. U wszystkich dzieci pojawia się upodobanie do tłuszczu. Być może nietolerancja laktozy jest sposobem Matki Natury, by pomóc nam zmniejszyć spożycie cukru z wieku dorosłym. Picie soku owocowego i mleka od krowy może być w porządku u dzieci, ale moja filozofia jest taka, że są to przede wszystkim napoje dla nich. Im jesteś starszy, tym mniej energii potrzebujesz. Oczywiście wielu dorosłych zjada coraz większe ilości pokarmów, kiedy ich metabolizm z wiekiem zwalnia, co jest przepisem na otyłość i skurczony mózg.

Krótką historia produkcji cukru w XVIII wieku

Wyobraź sobie teraz przez chwilę, że urodziłeś się na początku XVIII wieku, zanim nastała era współczesnego chłodzenia pokarmów. Nawet jeśli mama nie karmiła cię owocami w płynie, Matka Natura ciągle miała cię w swojej opiece. Jest tak dlatego, że kiedy pokarm się psuje, nabiera smaku zgnilizny. Zanim nadeszła era chłodziarek i stemplowania na pokarmach dat przydatności do spożycia, byliśmy zmuszeni korzystać z tego mechanizmu unikania trucizny. Matka Natura nie chce, abyś jadł coś, co cię zabije lub z powodu czego się rozchorujesz.

Mimo że Matka Natura nie chce, abys cały czas jadł cukier, dobrze jednak, abys spożywał słodkie jedzenie w celu zoptymalizowania swojego samopoczucia. Całe owoce to deser prosto z natury. Teraz, kiedy masz już zęby, możesz wgryźć się w jabłko, nie musisz pić zrobionego z niego soku. Ilość witamin ma tendencję wzrastać w miarę dojrzewania owoców. Dlatego słodycz, która tak cię przyciąga do owoców, ma swój cel. Więcej spożywanych witamin oznacza, że nie umrzesz na szkorbut; witaminy są potrzebne do długoterminowego rozwoju i by zapobiegać chorobom.

Wyobrażając sobie siebie na początku XVIII wieku, pomyśl, że było to wiele lat, zanim nowe osiągnięcia zmieniły mózgi i obwody w talii ludzi na całym świecie. W tym też mniej więcej czasie cukier był dość drogi, ponieważ produkowano go z trzciny cukrowej, która mogła rosnąć tylko w klimacie tropikalnym. Z tego powodu cukier był trudnym do kupienia, rzadkim smakołykiem. Nawet gdybyś miał na niego zachcianki, trudno by ci było spożywać go cały czas.

Wszystko zaczęło się zmieniać w połowie XVIII wieku, kiedy niemiecki chemik odkrył, że burak zawiera cukier, który niczym się nie różni od cukru trzcinowego. Teraz można było pozyskiwać cukier także z buraków. Oznaczało to, że nie trzeba go było importować z Indii Zachodnich. W rezultacie cukier zaczął pojawiać się wszędzie.

Wróćmy teraz do teraźniejszości. Jesteś dorosły i oczywiście nie żyjesz w XVIII wieku. Żyjesz w XXI wieku, przepełnionym przetworzoną żywnością, w którym jedzenie jest dostępne 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu. Nie musisz już nawet wsiadać do samochodu, by pojechać do drive-thru. Po prostu kliknij ikonę w swoim telefonie, a ktoś przywiezie ci pod drzwi, co tylko zechcesz. Najprawdopodobniej nie korzystasz z Uber Eats czy Postmates, żeby dostawca przywiózł ci organiczne wa-

rzywa. Zamiast być rzadkim smakołykiem, cukier i złe tłuszcze stały się całodzienną częścią amerykańskiej diety.

Uzależnienie współczesnej Ameryki od cukru

Prowadzący badania rynku Euromonitor International dokonał analizy spożycia cukru na świecie. Ze wszystkich ankietowanych nacji Amerykanie są „największymi łasuchami – spożycie cukru na osobę jest większe niż w jakimkolwiek innym kraju. Przeciętny Amerykanin zjada zapierające dech w piersiach 126 gramów cukru dziennie – więcej niż dwukrotną ilość dziennie zalecaną przez Światową Organizację Zdrowia.

Tak, to cukier jest głównym grzechem Ameryki i to on od początku uzależnia. Co ciekawe, Euromonitor stwierdził, że spożycie tłuszczów mieści się u Amerykanów w ramach zaleceń i wynosi 65,5 grama dziennie na osobę. Choć Amerykanie zajmują pierwsze miejsce pod względem konsumpcji cukru, nie przodują w spożyciu tłuszczu. W rzeczy samej, w niektórych krajach konsumuje się znaczne więcej tłuszczu. Na przykład przeciętny mieszkaniec Belgii spożywa o około 50 procent więcej tłuszczu dziennie niż przeciętny Amerykanin.

Gdybyś urodził się w XVIII wieku lub wcześniej, twoje upodobanie słodkiego jedzenia utrzymywałoby cię w zdrowiu, ponieważ słodycz kojarzyła się z bogactwem witamin. Natomiast dzisiejsze przetworzone jedzenie może leżeć na półce czy w lodówce latami, więc twoje kubki smakowe rzadko muszą cię wspomagać w wykrywaniu zgniłego pożywienia. Ironią jest to, że twój zmysł smaku ma za zadanie utrzymywać cię przy życiu, a większość współczesnych słodkich pokarmów może cię wręcz zabić, jeśli będziesz po nie stale sięgać.