dr Daniel G. Amen

Zmieniaj swój mózg każdego dnia dzięki neuroplastyczności

Proste ćwiczenia i praktyki
na wzmocnienie umysłu, poprawę koncentracji,
diagnozę oraz usunięcie samoograniczających nawyków
i odblokowanie relacji

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Chcesz wyostrzyć umysł, poczuć większą radość, poprawić koncentrację i zadbać o dobrą pamięć? Na kartach najnowszej książki doktora Amena znajdziesz neuronaukowe strategie, które pomogą ci to osiągnąć.

DR MED. UMA NAIDOO, psychiatra żywieniowy Harvarda, kucharka, biolożka specjalizująca się w odżywianiu i autorka bestsellerowej książki *Dieta dla zdrowia psychicznego*

Wyjątkowość tej książki polega na tym, że wychodzi ona poza sferę teorii i oferuje ci codzienne praktyki. Każda z nich służy za podstawę dla kolejnej, więc po całym roku ich stosowania stworzysz zupełnie nowe życie.

DR DERWIN L. GRAY, współzałożyciel i główny pastor Transformation Church; autor *How to Heal Our Racial Divide: What the Bible Says, and What the First Christians Knew, about Racial Reconciliation*

Czy wiesz, że wystarczy zaledwie kilka minut dziennie, by poprawić zdrowie swojego mózgu? Czytanie po jednej stronie tej książki każdego dnia odmieni twoje życie.

CHALENE JOHNSON, ekspertka w dziedzinie stylu życia i biznesu, mówczyni motywacyjna, autorka bestsellerów „New York Timesa" i twórczyni popularnych podcastów

Badania naukowe wykazują wyraźny związek między stylem życia a zdrowiem mózgu. Choć niektóre książki mogą naprowadzić nas na ścieżkę wiodącą ku poprawie, to opisane w nich programy często są niezwykle skomplikowane i potrafią przytłoczyć. Nowa książka doktora Amena z czułością daje nam zdolność zmiany przeznaczenia naszego mózgu. Doktor po prostu prosi, byśmy wprowadzali po jednej małej zmianie dziennie. Te inicjatywy ostatecznie się zsumują i pozwolą nam osiągnąć cel, jakim jest posiadanie zdrowszego, szczęśliwszego i lepiej funkcjonującego mózgu.

DR MED. DAVID PERLMUTTER, autor sześciu bestsellerów „New York Timesa"

Ta książka to znakomite uzupełnienie każdego zestawu narzędzi do dbania o zdrowie psychiczne! W oparciu o analizę ponad 225 tysięcy skanów mózgów mieszkańców 155 różnych krajów doktor Amen oferuje praktyczne i proste wskazówki oraz strategie, dzięki którym poprawisz swoje zdrowie psychiczne i osiągniesz najlepsze możliwe życie w zaledwie rok.

DR CAROLINE LEAF, neurobiolożka kliniczna i autorka *Uwolnij się od lęku i stresu*

Mózg zmienia się każdego dnia. Jego stan może się poprawiać lub pogarszać, ale *nigdy* nie pozostaje taki sam. Właśnie dlatego codzienne praktyki, dzięki którym wyniesiesz zdrowie swojego mózgu na wyższy poziom, są dziś cenniejsze niż kiedykolwiek wcześniej. Ta książka to prawdziwa skarbnica pełna fragmentów wiedzy na każdy dzień. Pozwolą ci one zautomatyzować proces poprawy zdrowia mózgu.

SHAWN STEVENSON, autor bestsellerów *Eat Smarter* i *Sleep Smarter*

Czytanie tej książki jest niczym przyjmowanie codziennej dawki doktora Amena, by zadbać o lepszą pamięć, nastrój i nastawienie.

JIM KWIK, autor bestsellera „New York Timesa" *Mózg bez ograniczeń*

Zmieniaj swój mózg każdego dnia dzięki neuroplastyczności

AUTOR BESTSELLERÓW „NEW YORK TIMESA”

dr Daniel G. Amen

Zmieniaj swój mózg każdego dnia dzięki neuroplastyczności

Proste ćwiczenia i praktyki
na wzmocnienie umysłu, poprawę koncentracji,
diagnozę oraz usunięcie samoograniczających nawyków
i odblokowanie relacji

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Mariusz Golak
Skład: Krzysztof Remiszewski
Projekt okładki: Krzysztof Remiszewski
Tłumaczenie: Bartosz Bartkiewicz

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-557-5

Tytuł oryginału: *Change Your Brain Every Day. Simple Daily Practices to Strenghten Your Mind, Memory, Moods, Focus, Energy, Habits, and Relationships*

Originally published in English in the U.S.A. under the title:
Change Your Brain Every Day, by Daniel G. Amen, MD
Copyright © 2023 by Daniel G. Amen, MD
Polish edition © 2023 by Janusz Nawrocki spółka komandytowa
with permission of Tyndale House Publishers. All rights reserved.

Zdjęcie autora: Lesley Bohm, copyright © 2013. All rights reserved.

Zdjęcia wewnątrz książki, w tym skany mózgu i ilustracje, dostarczone zostały przez Autora i wykorzystane za jego zgodą. Wszelkie prawa zastrzeżone.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023
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 jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiekolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

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.odzywianie24.pl**

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wstęp 19

Dzień 1	Twój mózg tworzy twój umysł	23
Dzień 2	Zmagasz się z problemami? To normalne	24
Dzień 3	Kiedy twój mózg pracuje prawidłowo, ty również tak funkcjonujesz	25
Dzień 4	Twój mózg zasługuje na najwyższy podziw	26
Dzień 5	Zazdrość o mózg jako pierwszy krok	27
Dzień 6	O tym, jak Doug pokochał swój mózg	28
Dzień 7	Unikaj wszystkiego, co krzywdzi twój mózg	29
Dzień 8	Ale jak mam się rozerwać?	30
Dzień 9	Regularne nawyki, które wspierają zdrowie mózgu	31
Dzień 10	Zwiększ rezerwy mózgowe	32
Dzień 11	Uwolniony z kajdan porażki	33
Dzień 12	Bierzesz udział w wojnie o zdrowie swojego mózgu	34
Dzień 13	Wojowniczka mózgu Marianne – najlepsze dni są nadal przed tobą	35
Dzień 14	Skupiaj się na jednej prostej rzeczy, by osiągnąć niezwykłe rezultaty	36
Dzień 15	Jesteś wilkiem, owcą czy psem pasterskim?	37
Dzień 16	Początki bywają trudne	38
Dzień 17	Wypracuj zdrowy rytm	39
Dzień 18	Dbanie o zdrowie mózgu staje się twoją drugą naturą	40
Dzień 19	Nie możesz zmienić tego, czego nie zbadałeś	41
Dzień 20	Ludzie chorują i zdrowieją wewnątrz czterech kręgów	42
Dzień 21	Dlaczego zbieram koniki morskie?	43
Dzień 22	Dlaczego zbieram mrówkojady?	44
Dzień 23	Dlaczego zbieram pingwiny?	45
Dzień 24	Dlaczego zbieram motyle?	46
Dzień 25	Dobrotliwy władca kontra podły władca: strategie wywoływania i likwidowania chorób psychicznych: krąg biologiczny	47

Dzień 26 Dobrotliwy władca kontra podły władca: strategie wywoływania i likwidowania chorób psychicznych: krąg psychologiczny 48
Dzień 27 Dobrotliwy władca kontra podły władca: strategie wywoływania i likwidowania chorób psychicznych: krąg społeczny 49
Dzień 28 Dobrotliwy władca kontra podły władca: strategie wywoływania i likwidowania chorób psychicznych: krąg duchowy 50
Dzień 29 Wszystkie problemy psychiczne mają wiele przyczyn 51
Dzień 30 Dlaczego nie cierpię określenia choroba umysłowa – i dlaczego ty również powinieneś go unikać 52
Dzień 31 Obrazowanie mózgu zmienia wszystko: Steve i schizofrenia 53
Dzień 32 Łatwo powiedzieć, że ktoś jest zły. Trudniej jest zapytać dlaczego ... 54
Dzień 33 Struktura rewolucji naukowej 55
Dzień 34 Już jutro możesz mieć lepszy mózg 56
Dzień 35 Mózg to przebiegły organ 57
Dzień 36 Skąd masz wiedzieć, jeśli nie widziałeś? 58
Dzień 37 Depresja czy demencja? 59
Dzień 38 Zadbaj o pamięć i zachowaj wspomnienia 60

PROGRAM BRIGHT MINDS

Dzień 39 Przepływ krwi 61
Dzień 40 Najlepszy sport dla mózgu 62
Dzień 41 Zdrowy mózg może poprawić twoje życie seksualne 63
Dzień 42 Kofeina i mózg 64
Dzień 43 Rozważ zastosowanie tlenoterapii hiperbarycznej 65
Dzień 44 Dobrotliwy władca kontra podły władca: strategie wywoływania i likwidowania chorób psychicznych: przepływ krwi 66
Dzień 45 Emerytura i starzenie się 67
Dzień 46 Najlepsze ćwiczenia umysłowe, które wspierają zdrowie mózgu 68
Dzień 47 Dobrotliwy władca kontra podły władca: strategie wywoływania i likwidowania chorób psychicznych: emerytura/starzenie się 69
Dzień 48 Stany zapalne 70
Dzień 49 Zwiększ poziom omega-3, by uspokoić stan zapalny 71
Dzień 50 Związek pomiędzy jelitami a mózgiem 72
Dzień 51 Dobrotliwy władca kontra podły władca: strategie wywoływania i likwidowania chorób psychicznych: stan zapalny 73
Dzień 52 Genetyka 74
Dzień 53 Wojowniczka mózgu Chalene odmienia swoje życie 75
Dzień 54 Spuścizna Lincolna 76
Dzień 55 „Wyłącz" geny, które czynią cię podatnym na zagrożenia 77
Dzień 56 Dobrotliwy władca kontra podły władca: strategie wywoływania i likwidowania chorób psychicznych: genetyka 78
Dzień 57 Uraz głowy 79
Dzień 58 Zidentyfikuj wszelkie urazy głowy 80

Dzień 59	Uszkodzenia mózgu można naprawić: Amen Clinics i rehabilitacja mózgu u zawodników NFL	81
Dzień 60	Stanowisko Amen Clinics w sprawie encefalopatii bokserskiej (CTE)	82
Dzień 61	Musisz wiedzieć o zespole Irlen	83
Dzień 62	Wojownik mózgu: kapitan Patrick Caffrey	84
Dzień 63	Jak odróżnić PTSD od urazowego uszkodzenia mózgu	85
Dzień 64	Dobrotliwy władca kontra podły władca: strategie wywoływania i likwidowania chorób psychicznych: uraz głowy	86
Dzień 65	Toksyny	87
Dzień 66	Piętnaście toksyn, które niszczą mózg i mogą skraść twój umysł	88
Dzień 67	A nie mówiłem! Czyli dlaczego American Cancer Society twierdzi, że powinniśmy przestać pić alkohol	89
Dzień 68	Czy marihuana jest nieszkodliwa?	90
Dzień 69	Czy znieczulenie ogólne szkodzi mózgowi?	91
Dzień 70	Ciemna strona produktów do higieny osobistej	92
Dzień 71	Wojownik mózgu Dave Asprey i walka z pleśnią	93
Dzień 72	Wrażliwość członków służb pierwszego reagowania	94
Dzień 73	Klucz do terapii małżeńskiej	95
Dzień 74	Twój dom może krzywdzić twój mózg	96
Dzień 75	Wpływ wapowania na mózg	97
Dzień 76	Dobrotliwy władca kontra podły władca: strategie wywoływania i likwidowania chorób psychicznych: toksyny	98
Dzień 77	Zdrowie psychiczne	99
Dzień 78	Naturalne sposoby na ulgę od ADD/ADHD	100
Dzień 79	Naturalne sposoby na złagodzenie lęku	101
Dzień 80	Naturalne sposoby na walkę z depresją	102
Dzień 81	Czy diagnozowanie choroby dwubiegunowej to nowa „moda”?	103
Dzień 82	Dobrotliwy władca kontra podły władca: strategie wywoływania i likwidowania chorób psychicznych: zdrowie psychiczne	104
Dzień 83	Odporność i infekcje	105
Dzień 84	Słoneczna witamina D	106
Dzień 85	Wpływ COVID-19 na mózg	107
Dzień 86	Dobrotliwy władca kontra podły władca: strategie wywoływania i likwidowania chorób psychicznych: odporność i infekcje	108
Dzień 87	Problemy neurohormonalne	109
Dzień 88	Zaskakujące (i przerażające) skutki uboczne stosowania pigułki	110
Dzień 89	Zmień swoje hormony, zmień swojego psa	111
Dzień 90	Dobrotliwy władca kontra podły władca: strategie wywoływania i likwidowania chorób psychicznych: neurohormony	112
Dzień 91	Otyłość cukrzycowa	113
Dzień 92	Czego dowiedzieliśmy się z danych na temat wagi dwudziestu tysięcy pacjentów	114

Dzień 93 Pączki mogą zrujnować ci życie na sześć różnych sposobów 115
Dzień 94 Pokochaj jedzenie, które jest dla ciebie dobre 116
Dzień 95 Jak wojownik mózgu Carlos zainspirował wszystkich swoich bliskich 117
Dzień 96 Dobrotliwy władca kontra podły władca: strategie wywoływania i likwidowania chorób psychicznych: otyłość cukrzycowa 118
Dzień 97 Sen 119
Dzień 98 Naturalne sposoby na poprawę jakości snu 120
Dzień 99 Zrozumieć sny i koszmary 121
Dzień 100 Hipnoza i sen 122
Dzień 101 Dobrotliwy władca kontra podły władca: strategie wywoływania i likwidowania chorób psychicznych: sen 123
Dzień 102 Mikronawyki BRIGHT MINDS 124
Dzień 103 Cyfrowe obsesje 125
Dzień 104 Gdy droga do zdrowia zaczyna się od miłości 126

TYPY MÓZGU

Dzień 105 Wprowadzenie do typów mózgu 127
Dzień 106 Mózg zrównoważony 128
Dzień 107 Mózg spontaniczny 129
Dzień 108 Mózg uporczywy 130
Dzień 109 Mózg wrażliwy 131
Dzień 110 Mózg ostrożny 132

ROZWIJANIE ZDOLNOŚCI MÓZGU

Dzień 111 W miarę możliwości stosuj naturalne metody leczenia 133
Dzień 112 Mózg i podstawy suplementacji 134
Dzień 113 Ochrona nastoletnich mózgów 135
Dzień 114 Wojowniczka mózgu Alicia rozgramia swojego męża w tenisie stołowym 136
Dzień 115 Zdyscyplinuj swój umysł 137
Dzień 116 Poznaj dziewięć typów myślowych mrówek 138
Dzień 117 Jak pozbyć się mrówek 139
Dzień 118 Pięć sposobów na wzmocnienie siły woli 140
Dzień 119 Ciekawość zamiast wściekłości 141
Dzień 120 Długotrwała poprawa samopoczucia kontra tymczasowa ulga 142
Dzień 121 Bądź dla siebie dobrym rodzicem 143
Dzień 122 Ta jedna rzecz 144
Dzień 123 To, gdzie kierujesz swoją uwagę, decyduje o tym, jak się czujesz 145
Dzień 124 Wyeliminuj małe kłamstewka, przez które czujesz się gruby, przygnębiony i zakłopotany 146
Dzień 125 Ustal zasady na chwile wrażliwości 147
Dzień 126 Wojowniczka mózgu Sherry i badanie trudności 148
Dzień 127 Przyjaciele i rodzina są zaraźliwi – ty również 149

Dzień 128 Jedyna okazja, by wyzdrowieć, jest teraz 150
Dzień 129 Nie chodzi o mnie, tylko o to, co mi się przydarzyło 151
Dzień 130 Nieszukanie pomocy będzie cię drogo kosztować 152
Dzień 131 Żywność może być lekarstwem albo trucizną 153
Dzień 132 Nie chodzi o ciebie, ale o całe pokolenia 154
Dzień 133 Nadaj umysłowi imię 155
Dzień 134 Gdybyś wiedział, że pędzi na ciebie pociąg, czy spróbowałbyś przynajmniej zejść z torów? 156
Dzień 135 O tym, jak wojowniczka mózgu Judy zmieniła swoją rodzinę 157
Dzień 136 Trzy kroki, dzięki którym poradzisz sobie z kryzysem 158
Dzień 137 Odłączanie emocjonalnych mostów z przeszłości 159
Dzień 138 Zdrowe sposoby na radzenie sobie z bólem 160
Dzień 139 Czy czerwień allura może wpędzić cię w kłopoty? 161
Dzień 140 Czy zdrowy mózg może cię upiększyć? 162
Dzień 141 Nie pozwól, by rozpacz stała się wymówką do wyrządzania sobie krzywdy 163
Dzień 142 Możliwa jest globalna zmiana 164
Dzień 143 Kiepska pamięć, czyli sygnał ostrzegawczy wskazujący na problemy z mózgiem 165
Dzień 144 Dziewięć zaskakujących sygnałów umożliwiających wczesne rozpoznanie demencji 166

MÓZG I RELACJE

Dzień 145 Metoda RELATING: Odpowiedzialność, część 1 167
Dzień 146 Odpowiedzialność, część 2 168
Dzień 147 Empatia 169
Dzień 148 Słuchanie, część 1 170
Dzień 149 Słuchanie, część 2 171
Dzień 150 Asertywność 172
Dzień 151 Czas 173
Dzień 152 Dociekanie 174
Dzień 153 Dostrzeganie tego, co lubisz wyraźniej niż tego, za czym nie przepadasz 175
Dzień 154 Łaska i przebaczenie 176
Dzień 155 Mikronawyki związane z metodą RELATING 177
Dzień 156 Brutalna szczerość może zrobić więcej złego niż dobrego 178
Dzień 157 Skuteczne strategie rodzicielskie oparte na mózgu 179
Dzień 158 Dziesięć rzeczy, których nigdy nie powinni robić rodzice 180
Dzień 159 Mózgi mężczyzn i kobiet bardzo się od siebie różnią 181
Dzień 160 Mocne i słabe strony kobiecego mózgu 182
Dzień 161 Substancja szara kontra substancja biała 183
Dzień 162 Kolejne różnice pomiędzy płciami 184
Dzień 163 Przestań mówić „Kocham cię całym sercem” 185
Dzień 164 Masz problemy w związku? Pomyśl o mózgu 186

Dzień 165 Z praktycznej neuronauki może zrodzić się więcej miłości 187
Dzień 166 Jak poprawić relacje dzięki biochemii 188
Dzień 167 Nowa miłość to narkotyk 189
Dzień 168 Zdrowy mózg jest seksi 190
Dzień 169 Zakotwicz się w mózgu swojego partnera 191
Dzień 170 Proste odpowiedzi nie wystarczą 192
Dzień 171 Najdziwniejsze rzeczy, które mogą uszkodzić twój mózg i zrujnować relacje z innymi 193
Dzień 172 Użyj mózgu, zanim oddasz komuś serce, część 1 194
Dzień 173 Użyj mózgu, zanim oddasz komuś serce, część 2 195
Dzień 174 Padłeś kiedyś ofiarą mobbingu? Ja owszem 196

NEURONAUKA W PRAKTYCE

Dzień 175 Pora na funkcje wykonawcze: poznaj swoją korę przedczołową 197
Dzień 176 Panowanie nad wewnętrznym dzieckiem i nadmiernie surowym rodzicem 198
Dzień 177 Dwa najważniejsze słowa dla zdrowia mózgu: Co dalej? 199
Dzień 178 Opanuj słonia i jeźdźca, czyli dwie przeciwstawne siły działające wewnątrz mózgu 200
Dzień 179 Dlaczego przegrywasz w Vegas? Wyjaśnienie neuronaukowe 201
Dzień 180 Zbrodnia, leczenie i kara 202
Dzień 181 Sześć lekcji płynących ze skanów mózgów morderców 203
Dzień 182 Wojownik mózgu Michael Peterson: dobre nawyki to klucze do sukcesu 204
Dzień 183 Jak radzić sobie z konfliktowymi ludźmi 205
Dzień 184 Twój mózg urzeczywistnia to, co widzi 206
Dzień 185 Cud Jednej Strony 207
Dzień 186 Użyj mózgu, by objawić przeznaczenie 208
Dzień 187 Koordynacja umysłu i ciała: poznaj swój móżdżek 209
Dzień 188 Pora na elastyczność: poznaj swój ACG 210
Dzień 189 Co robić, gdy czujesz, że ugrzązłeś w pułapce myśli? 211
Dzień 190 Nie próbuj przekonać kogoś, kto się zablokował 212
Dzień 191 Poproś o przeciwieństwo tego, czego chcesz 213
Dzień 192 Naturalne sposoby na zwiększenie poziomu serotoniny 214
Dzień 193 Dostrzeż, że ugrzązłeś, odwróć swoją uwagę i wróć do problemu po jakimś czasie 215
Dzień 194 Spierasz się z rzeczywistością? Witaj w piekle 216
Dzień 195 Mikronawyki, dzięki którym staniesz się bardziej elastyczny 217
Dzień 196 Czas na relaks: poznaj swoje jądra podstawy 218
Dzień 197 Potrzebujesz trochę lęku 219
Dzień 198 Chroń swoje ośrodki przyjemności 220
Dzień 199 Nie mam pojęcia, dlaczego czuję niepokój 221
Dzień 200 Oddychanie przeponowe 222
Dzień 201 Medytacja miłującej dobroci 223

Dzień 202 Trening zmienności rytmu serca 224
Dzień 203 Hipnoza i dyscyplinowanie umysłu 225
Dzień 204 Hipnoza może pomóc również dzieciom 226
Dzień 205 Rozgrzewanie dłoni 227
Dzień 206 Pamiętaj o zasadzie 18-40-60 228
Dzień 207 Jak radzić sobie z agresją drogową 229
Dzień 208 Cztery kroki do przerwania ataku paniki 230
Dzień 209 Jak zrobić ze swojego dziecka republikanina, demokratę… albo kogokolwiek zechcesz 231
Dzień 210 Osiem wskazówek, które pomogą ci poskromić lęk przed wystąpieniami 232
Dzień 211 Pora poczuć się dobrze: poznaj swój głęboki układ limbiczny 233
Dzień 212 Doskonałe samopoczucie zawsze i wszędzie 234
Dzień 213 Lecznicze zapachy 235
Dzień 214 Otaczaj się ludźmi, którzy umożliwiają tworzenie pozytywnych więzi 236
Dzień 215 Fizyczny kontakt jest ważny 237
Dzień 216 Stwórz playlistę na ratunek emocjom 238
Dzień 217 Zakotwiczone obrazy 239
Dzień 218 Czas na trening pozytywnej postawy 240
Dzień 219 Witaj każdy ranek słowami „To będzie wspaniały dzień” 241
Dzień 220 Kończ każdy dzień pytaniem „Co dobrego się dziś zdarzyło?” 242
Dzień 221 Szukaj mikromomentów szczęścia 243
Dzień 222 Przerwij zbędne i nieszczęśliwe chwile 244
Dzień 223 Wdzięczność i uznanie 245
Dzień 224 Przypadkowe akty życzliwości 246
Dzień 225 Dziękuję, następny 247
Dzień 226 Skup się na swoich mocnych stronach i osiągnięciach 248
Dzień 227 Prosta, dwunastominutowa medytacja, która zmieni twój mózg 249
Dzień 228 Mikronawyki, dzięki którym poskromisz traumę i smutek 250
Dzień 229 Wojowniczka mózgu Tina: lepszy mózg, lepszy biznes 251
Dzień 230 Przyjaciele czy współwinni? 252
Dzień 231 Na rozstaju dróg 253
Dzień 232 Przestańmy winić matki 254
Dzień 233 Nie rozwiążesz problemu, jeśli nie przyznasz, że istnieje 255

ODŻYWIANIE

Dzień 234 Żywność dla mózgu i duszy 256
Dzień 235 Kalorie: wysoka jakość w odpowiednich ilościach 257
Dzień 236 Imituj ograniczanie kalorii bez efektów ubocznych 258
Dzień 237 Magia kalorii 259
Dzień 238 Pij dużo wody i nie wlewaj w siebie zbyt wielu kalorii 260
Dzień 239 Wartościowe białko poskramia zachcianki 261
Dzień 240 Zalety spożywania tłuszczów 262

Dzień 241 Węglowodany, które na długo poprawią ci nastrój 263
Dzień 242 Zioła i przyprawy, które wspierają zdrowie mózgu 264
Dzień 243 Jedz żywność tak czystą, jak tylko jest możliwe 265
Dzień 244 Rozważ zastosowanie postu przerywanego 266
Dzień 245 Masz hipoglikemię? 267
Dzień 246 Czy gluten jest dobry dla mózgu? 268
Dzień 247 Czy jesteś uzależniony od glutenu i nabiału? 269
Dzień 248 Ostrożnie z kukurydzą 270
Dzień 249 Mleko jest dla małych krów 271
Dzień 250 Wystarczy jedna decyzja zamiast trzydziestu 272
Dzień 251 Jak przedstawić nastolatkom dietę wspierającą zdrowie mózgu? 273
Dzień 252 Test pianki Marshmallow 274
Dzień 253 Gra Chloe 275
Dzień 254 Czy dziwne zachowania mogą mieć związek z dietą? 276
Dzień 255 Osiem produktów spożywczych do walki z depresją 277
Dzień 256 Wojowniczka Mózgu Angie i wpływ toksycznej żywności 278
Dzień 257 Potencjalne alergie pokarmowe 279
Dzień 258 Mikronawyki: odżywianie i nutraceutyki 280

POSKRAMIANIE SMOKÓW Z PRZESZŁOŚCI

Dzień 259 Twój mózg zawsze słucha smoków z przeszłości 281
Dzień 260 Wojownik Mózgu Jimmy: poskromienie smoków z przeszłości 282
Dzień 261 Poskramianie porzuconych, niewidzialnych lub nieistotnych smoków 283
Dzień 262 Poskramianie gorszych lub niedoskonałych smoków 284
Dzień 263 Poskramianie niespokojnych smoków 285
Dzień 264 Poskramianie zranionych smoków 286
Dzień 265 Wpływ negatywnych doświadczeń z dzieciństwa (ACE) 287
Dzień 266 Leczenie dziecięcej traumy: wojowniczka mózgu Rachel Hollis 288
Dzień 267 Poskramianie smoków zobowiązań i wstydu 289
Dzień 268 Wstyd może uszkodzić twój mózg 290
Dzień 269 Poskramianie odpowiedzialnych smoków 291
Dzień 270 Poskramianie wściekłych smoków 292
Dzień 271 Poskramianie osądzających smoków 293
Dzień 272 Poskramianie smoków żałoby i straty 294
Dzień 273 Poskramianie smoków śmierci 295
Dzień 274 Poskramianie pozbawionych nadziei, bezsilnych smoków 296
Dzień 275 Poskramianie rodowych smoków 297
Dzień 276 „Oni" i inne smoki 298

SZCZĘŚCIE

Dzień 277 Jak odnaleźć szczęście wewnątrz mózgu 299
Dzień 278 Szczęście to moralny obowiązek 300
Dzień 279 Siedem kłamstw szczęścia 301

Dzień 280 Transformacja wojownika mózgu Steve'a Arterburna 302
Dzień 281 Nadzwyczajna terapia oparta na mózgu 303
Dzień 282 Nadzieja: historia weterana 304
Dzień 283 Poznaj swój cel w pięć minut 305
Dzień 284 Czy cel pomoże ci żyć dłużej i lepiej? 306
Dzień 285 Ustal, czego naprawdę chcesz, a czego nie 307
Dzień 286 Widziałem duchy 308
Dzień 287 Zaangażuj całą rodzinę 309
Dzień 288 EMDR, Steven i targ rolny w Santa Monica 310
Dzień 289 Dostrój swój mózg za pomocą nucenia i tonowania wokalnego 311
Dzień 290 Naucz się uwielbiać to, czego nie cierpisz, zrób to, czego zrobić nie możesz i zmień swoją przestrzeń w pomocne środowisko 312

SUBSTANCJE CHEMICZNE SZCZĘŚCIA

Dzień 291 Dopamina: cząsteczka pragnienia więcej 313
Dzień 292 Siedem naturalnych sposobów na zwiększenie poziomu dopaminy 314
Dzień 293 Serotonina: cząsteczka szacunku 315
Dzień 294 Więcej naturalnych sposobów na zwiększenie poziomu serotoniny 316
Dzień 295 Oksytocyna: cząsteczka zaufania 317
Dzień 296 Osiem sposobów na zwiększenie poziomu oksytocyny 318
Dzień 297 Endorfiny: cząsteczki uśmierzania bólu 319
Dzień 298 Osiem sposobów na zwiększenie poziomu endorfin 320
Dzień 299 GABA: cząsteczka spokoju 321
Dzień 300 Osiem sposobów na ustabilizowanie poziomu GABA 322
Dzień 301 Kortyzol: cząsteczka zagrożenia 323
Dzień 302 Trzynaście sposobów na ustabilizowanie poziomu kortyzolu 324

NOWY PROGRAM DWUNASTU KROKÓW – ZADBAJ O MÓZG, BY POKONAĆ UZALEŻNIENIE

Dzień 303 Dlaczego potrzebujemy nowego programu dwunastu kroków 325
Dzień 304 Krok 1: Poznaj swoje cele 326
Dzień 305 Krok 2: Uświadom sobie, że jesteś zakładnikiem 327
Dzień 306 Krok 3: Obiecaj zadbać o zdrowie, równowagę i naprawę swojego mózgu 328
Dzień 307 Krok 4: Przebacz sobie i innym 329
Dzień 308 Krok 5: Poznaj swój typ uzależnionego mózgu 330
Dzień 309 Krok 6: Użyj neuronauki, by zapanować nad pragnieniami 331
Dzień 310 Krok 7: Dawkuj sobie dopaminę. Przestań ją marnować i zadbaj o zdrowie ośrodków przyjemności 332
Dzień 311 Krok 8: Ogranicz kontakt z osobami, które prowadzą cię na złą drogę 333
Dzień 312 Krok 9: Poskrom smoki z przeszłości i zabij myślowe mrówki 334

Dzień 313 Krok 10: Uzyskaj pomoc od osób, które poskromiły swoje uzależnienia 335
Dzień 314 Krok 11: Sporządź listę osób, które skrzywdziłeś i zadbaj o zadośćuczynienie – o ile istnieje taka możliwość 336
Dzień 315 Krok 12: Przekazuj dalej wiedzę o zdrowiu mózgu 337
Dzień 316 Chcieć kontra lubić 338
Dzień 317 Potraktuj dbanie o mózg jak praktykę na całe życie 339

POZBĄDŹ SIĘ ZŁYCH NAWYKÓW

Dzień 318 Jak pozbyć się złych nawyków, które rujnują ci życie, część 1 340
Dzień 319 Jak pozbyć się złych nawyków, które rujnują ci życie, część 2 341
Dzień 320 Zły nawyk: tak, tak, tak 342
Dzień 321 Zły nawyk: nie, nie, nie 343
Dzień 322 Zły nawyk: przerywanie innym 344
Dzień 323 Zły nawyk: problem z mówieniem prawdy 345
Dzień 324 Trening prawdy: dziecięce kłamstwa 346
Dzień 325 Złe nawyki: rozkojarzenie, obsesyjność i wielozadaniowość 347
Dzień 326 Zły nawyk: prokrastynacja 348
Dzień 327 Zły nawyk: brak organizacji 349
Dzień 328 Zły nawyk: tworzenie problemów 350
Dzień 329 Zły nawyk: przejadanie się 351
Dzień 330 Zły nawyk: nieświadomość 352

PRZECHYTRZ PODSTĘPNE SMOKI

Dzień 331 Przechytrz podstępne smoki 353
Dzień 332 Smoki kuszące żywnością 354
Dzień 333 Niezdrowo „zdrowe" smoki 355
Dzień 334 Smoki substancji 356
Dzień 335 Smoki rozprzestrzeniania toksyn 357
Dzień 336 Cyfrowe smoki 358
Dzień 337 Smoki pornografii 359
Dzień 338 Smoki rozsiewające złe wieści 360
Dzień 339 Smoki mediów społecznościowych 361
Dzień 340 Smoki sportów kontaktowych 362
Dzień 341 Świąteczne smoki 363

ADD/ADHD I INNE PROBLEMY

Dzień 342 Czy masz ADD/ADHD? 364
Dzień 343 Nieleczone ADD/ADHD może zrujnować ci życie 365
Dzień 344 Mocne strony osób z ADD/ADHD 366
Dzień 345 Im bardziej się starasz, tym gorzej 367
Dzień 346 ADD/ADHD u kobiet 368
Dzień 347 Wojownik mózgu Jarrett i zupełnie nowe spojrzenie na ADD/ADHD 369

Dzień 348 Czy stosowanie leków na ADD/ADHD nie ma sensu? 370
Dzień 349 Myślenie przyszłościowe 371
Dzień 350 Jak zachować zimną krew w obliczu stresu 372
Dzień 351 Czy po wyleczeniu mózgu nadal będę zabawny? 373
Dzień 352 Zaburzenia uczenia się mogą napędzać poczucie wstydu: historia wojownika mózgu Lewisa Howesa 374
Dzień 353 Raven-Symoné i syndrom burrito, czyli jak to jest mieć depresję ... 375
Dzień 354 Przezwyciężanie długotrwałych skutków bycia ofiarą nękania 376
Dzień 355 O samobójstwie 377
Dzień 356 Łup, łup, łup 378

ZAKOŃCZENIE

Dzień 357 Wojownik mózgu Trent Shelton: poznaj swój mózg, by poznać samego siebie 379
Dzień 358 Czy mogę pozwolić sobie na cheat day? 380
Dzień 359 Siedem kiepskich wymówek, które powstrzymują cię przed sięgnięciem po pomoc 381
Dzień 360 Kiedy się zmienisz, inni prawdopodobnie pójdą twoim śladem 382
Dzień 361 Co robić, gdy ukochana osoba nie chce sięgnąć po pomoc? 383
Dzień 362 Zmień swoją interpretację 384
Dzień 363 Sześć sposobów na poprawę kondycji duchowej 385
Dzień 364 Mikronawyki, które budują poczucie celu 386
Dzień 365 Wojowniczka mózgu Jill żyje wiadomością 387
Dzień 366 Mikronawyki dla umysłu 388

Podziękowania 389
O doktorze Danielu G. Amenie 390
Dodatkowe źródła informacji 392
Przypisy 394

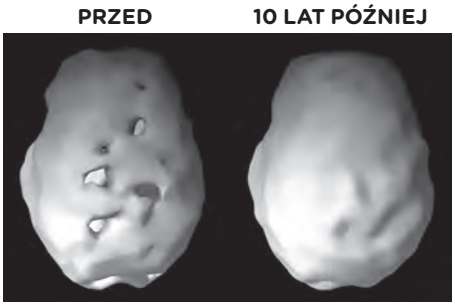
Wstęp

Nie jesteś skazany na swój obecny mózg. Możesz poprawić jego stan, nawet jeśli nie traktowałeś go właściwie – a ja potrafię to udowodnić. Możesz dosłownie zmienić swój mózg, a tym samym również własne życie. Przez ostatnie trzydzieści lat kończyłem większość moich wykładów właśnie tymi słowami. To misja, która napędza mnie do działania. Twój mózg kontroluje wszystko, co robisz i wszystko, czym jesteś. Zmienia się każdego dnia. Codzienna dieta, przyjmowane suplementy, myśli, decyzje i nawyki – to wszystko wpływa na jego stan. Może się on poprawiać, a wtedy mózg młodnieje. Ale może również ulec pogorszeniu, co idzie w parze ze starzeniem się tego organu. Ta książka ma za zadanie pomóc ci pokierować przeznaczeniem swojego mózgu, a także zapewnić ci lepszą pamięć, nastrój, skupienie i ogólne poczucie szczęścia oraz spokoju. Nauczenie się, jak pokochać swój mózg i o niego zadbać obniży również twój poziom stresu, wpłynie pozytywnie na relacje z innymi ludźmi, zwiększy szanse na sukces w każdej dziedzinie życia, pomoże oddalić od siebie demencję i zapobiegnie staniu się ciężarem dla tych, których kochasz.

Przyjrzyjmy się temu na przykładzie mojej znajomej, Leezy Gibbons, która jest dziennikarką i osobowością medialną. Poznałem Leezę w 1999 roku, kiedy po wydaniu mojej pierwszej książki – *Zmień swój mózg, zmień swoje życie* – wziąłem udział w jednym z jej programów telewizyjnych. Jest błyskotliwa, zdecydowana i ma uśmiech, który potrafi rozświetlić każde pomieszczenie. Wystąpiłem w jej programach kilka razy, a w trakcie nagrywania kolejnych odcinków nawiązaliśmy przyjacielskie stosunki. Dowiedziałem się, że zarówno u jej mamy, jak i babci zdiagnozowano przed śmiercią chorobę Alzheimera, co było niezwykle stresujące zarówno dla nich, jak i dla pozostałych członków rodziny. Ponieważ wiedziałem, że jest to choroba dziedziczna, a negatywne zmiany w mózgu pojawiają się całe dziesięciolecia przed nadejściem pierwszych objawów, zachęciłem Leezę, by przyszła do mojej kliniki poddała się skanowi mózgu. W Amen Clinics wykonujemy badanie obrazowe mózgu zwane SPECT, w którym przyglądamy się przepływowi krwi i schematom aktywności mózgu. To jedno z najlepszych badań pozwalających ocenić ryzyko rozwoju choroby Alzheimera.

Początkowo Leeza nie była przekonana. Wiele osób boi się badania, po którym może okazać się, że nad ich mózgiem zbierają się burzowe chmury. Zadałem jej jednak pytanie: „Czy gdybyś wiedziała, że pędzi na ciebie pociąg, nie chciałabyś spróbować uskoczyć mu z drogi?". Po przetrwaniu stresującego okresu Leeza zgłosiła się do mnie, a wyniki jej skanu SPECT ujawniły kilka obszarów o bardzo niskim przepływie krwi.

Nad jej mózgiem zdecydowanie zbierały się burzowe chmury. Leeza potraktowała wyniki poważnie i zrobiła wszystko, o co ją poprosiłem, czyli zastosowała codzienne praktyki opisane w tej książce. Dziesięć lat później jej mózg jest w dużo lepszej formie, choć stan tego organu często pogarsza się wraz z wiekiem. Poniższe wyniki skanów jej mózgu opowiadają historię – historię nadziei. *Twój mózg może się zmienić. Dzięki odpowiednim wskazówkom możesz zdecydowanie poprawić jego stan – a ja potrafię to udowodnić.*



W Amen Clinics byliśmy świadkami tysięcy takich historii. Co takiego zrobiła Leeza, by odwrócić proces starzenia się swojego mózgu? W jaki sposób zadziałała, że dziesięć lat później jej mózg wciąż funkcjonuje doskonale? Przeczytasz o tym w tej książce. Czy było to trudne? Nie. Trudno jest być chorym. Leeza potraktowała zdrowie mózgu jak codzienną praktykę.

ZDROWIE MÓZGU I ZDROWIE PSYCHICZNE TO CODZIENNE PRAKTYKI

Zdrowie fizyczne jest codzienną praktyką. Jeśli masz dwadzieścia kilogramów nadwagi w poniedziałek, nie możesz oczekiwać, że zjedzenie sałatki pozwoli ci całkowicie wyszczupleć do piątku. Kompletny absurd, prawda? Dbanie o zdrowie fizyczne wymaga konsekwentnego wysiłku i codziennej, długotrwałej praktyki, na którą składają się: odpowiednie odżywianie, rozsądna suplementacja, ćwiczenia, kontrolowanie stresu i podejmowanie dobrych decyzji znacznie częściej niż tych złych. Jasne, możesz też łykać tabletki. Pomogą ci one opanować cukrzycę, nadciśnienie i przewlekły ból, których nabawiłeś się z powodu złych decyzji. Nie zapewnią jednak upragnionej energii i witalności.

Dbanie o zdrowie mózgu wraz ze zdrowiem psychicznym również wymaga codziennych praktyk, których potrzebujemy dziś bardziej niż kiedykolwiek wcześniej. Częstotliwość występowania zaburzeń lękowych, depresji, samobójstw, zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADD/ADHD), choroby dwubiegunowej, zespołu stresu pourazowego (PTSD) i zaburzeń funkcji poznawczych można obecnie uznać za prawdziwą epidemię, podobnie jak liczbę przepisywanych leków na receptę, które rzekomo pomagają w walce z tymi dolegliwościami. Przewiduje się, że częstotliwość występowania choroby Alzheimera potroi się w ciągu kilku kolejnych dziesięcioleci. Występowanie zaburzeń lękowych oraz depresji u dzieci i dorosłych zwiększyło się niemal dwukrotnie od czasu pandemii. Coś musi się zmienić.

Jeśli chcesz być szczęśliwszy, bardziej zrelaksowany i, niczym Leeza, pragniesz zadbać o swoje funkcje poznawcze oraz zmniejszyć ryzyko zachorowania na Alzheimera, musisz wypracować konsekwentne praktyki związane ze zdrowiem mózgu i zdrowiem psychicznym. W tej książce pokażę ci, jak to zrobić. Dzielę się w niej codziennymi praktykami, których nauczyłem się po drugiej stronie kozetki neuropsychiatry (czyli psychiatry wierzącego, że zdrowie mózgu jest podstawą, która pomaga pacjentom powrócić do zdrowia i znakomicie się rozwijać). Od ponad czterdziestu lat pracuję z dziećmi, nastolatkami i dorosłymi, którzy pragną przezwyciężyć lęki, zaburzenia depresyjne, obsesje, kompulsje, nałogi, złość, dawne traumy emocjonalne, doznane w przeszłości urazy głowy, problemy w związkach oraz te związane z pamięcią i nauką. Niniejsza książka skupia w sobie wiedzę i doświadczenie, które zdobyłem podczas tych czterdziestu lat i przedstawia je krok po kroku jako codzienną podróż ku optymalizacji i uzdrowieniu mózgu. Sam stosuję opisane w niej praktyki i zachęcam do tego innych.

Wraz z moim zespołem z Amen Clinics stworzyliśmy największą na świecie bazę skanów SPECT związanych z zachowaniem, na którą składa się łącznie ponad 225 tysięcy wyników skanów wykonanych u pacjentów ze 155 krajów i gromadzonych od 1991 roku. Zajmowaliśmy się zarówno najmłodszymi, jak i sędziwymi pacjentami, w przedziale wiekowym od dziewięciu miesięcy do stu pięciu lat. Praca związana z obrazowaniem mózgu dała nam wiele cennych lekcji na temat codziennych praktyk i nawyków związanych zarówno ze zdrowiem mózgu, jak i zdrowiem psychicznym, które przekazujemy naszym pacjentom.

Oto koncepcje, które poznałbyś, gdybyś siedział na mojej kozetce każdego dnia przez cały rok. Ta książka składa się z 366 (a zatem byłby to rok przestępny) krótkich esejów, które zostały zorganizowane według ośmiu tematów przewodnich:

1. Ważne lekcje życiowe, które wyciągnąłem z analizy ponad 225 tysięcy wyników skanów SPECT.
2. Zrozumienie i zoptymalizowanie fizycznego funkcjonowania mózgu – coś, co nazywam „dyskiem twardym" duszy.
3. Nauka zarządzania umysłem w taki sposób, by wesprzeć szczęście, wewnętrzny spokój i sukces – czyli „oprogramowanie" twojego życia.
4. Opracowanie planu na całe życie, który pozwoli ci poradzić sobie z wszelkimi przejawami stresu.
5. Używanie mózgu, by poprawić relacje z innymi – twoje „połączenia sieciowe".
6. Rozwinięcie stałego poczucia sensu i celu, które każdego dnia wpływa na podejmowane przez ciebie decyzje.
7. Odżywianie i nutraceutyki (suplementy ukierunkowane), które wesprą zarówno mózg, jak i umysł.
8. Wiedza związana z poszczególnymi dolegliwościami – na przykład na temat tego, jak poradzić sobie z dawną traumą, lękiem, depresją, nałogami, ADD/ADHD i tak dalej.

Każdy dzień wieńczy prosta praktyka: mikronawyk do wypróbowania, nieskomplikowane ćwiczenie, pytanie (do zadania sobie lub innym), medytacja lub afirmacja, która zmieni z czasem trajektorię twojego życia.

Mikronawyki to najprostsze rzeczy, które naprawdę mogą zmienić twoje życie. Kilka lat temu współpracowałem z profesorem B.J. Foggiem, dyrektorem Persuasive Tech Lab na Uniwersytecie Stanforda oraz jego siostrą, Lindą Fogg-Philips, by przygotować mikronawyki dla naszych pacjentów. Wiele z nich znajdziesz w tej książce. B.J. i Linda uczą, że tylko trzy czynniki mogą zmienić nasze zachowanie na dłuższą metę:

1. Objawienie (może nim być na przykład widok skanu swojego mózgu, jak w przypadku Leezy).
2. Zmiana w zakresie środowiska (tego, czym i kim się otaczasz).
3. Stawianie małych kroczków lub wdrażanie mikronawyków[1].

W mojej książce pod tytułem *Zdrowy umysł* zadałem sobie pytanie: co bym zrobił, gdybym był podłym władcą i chciałbym zwiększyć częstotliwość występowania chorób psychicznych? Społeczeństwo ma ogromny wpływ na mózg i umysł. Zastanowiłem się również, jakie strategie zastosowałbym jako dobrotliwy władca pragnący, by te choroby dopadały mniej osób. Na kartach tej książki znajdziesz wiele strategii stosowanych zarówno przez podłego, jak i dobrotliwego władcę, dzięki czemu będziesz wiedział, jak unikać pułapek zastawianych przez społeczeństwo.

Nie myśl, że musisz zrobić wszystko, co tu opisałem. Skup się na kilku prostych pomysłach, które możesz wprowadzić w życie w miarę swoich możliwości czasowych. Pamiętaj tylko, że najważniejszy mikronawyk, to zadawanie sobie pytania „Czy to jest dobre, czy złe dla mojego mózgu?" przed podjęciem jakiejkolwiek decyzji. Zajmie ci to jakieś trzy sekundy, a jeśli uda ci się odpowiedzieć zgodnie z prawdą oraz z pewną dawką miłości (miłości do samego siebie, rodziny i misji, którą wyznaczyłeś sobie w życiu), stan twojego mózgu szybko ulegnie poprawie. Po wypracowaniu tego nawyku jeden z moich pacjentów powiedział mi: „Każdego dnia budzę się w pełni sił, ponieważ zrezygnowałem z picia alkoholu, który zdecydowanie nie był dobry dla mojego mózgu".

Tylko od ciebie zależy, jak szybko przeczytasz tę książkę, ale sugeruję, byś czytał jedną stronę dziennie. Zajmie ci to tylko kilka minut, zobaczysz jednak, że dzięki myśleniu o zdrowiu mózgu i zdrowiu psychicznym oraz stosowaniu związanych z nimi praktyk przez cały rok, twoje życie z czasem się zmieni. Zachęcam pacjentów do powolnego zrzucania kilogramów, by mogli rozwinąć nawyki, które pomogą im zachować szczupłą sylwetkę oraz zdrowie do końca życia. Podobnie jest z nawykami opisanymi w tej książce – wdrażanie jednego po drugim pomoże je utrwalić.

Pora wyruszyć w podróż, podczas której każdego dnia będziesz zmieniał swój mózg w pozytywny sposób.

DZIEŃ 238

Pij dużo wody i nie wlewaj w siebie zbyt wielu kalorii

Nawadniaj mózg. Czy wiesz, że mózg składa się w 80% z wody i że stanowi ona 70% masy reszty ciała? Wszystko, co choć trochę cię odwadnia, na przykład kofeina i alkohol, może zaburzyć twój nastrój i wywołać inne problemy, potęgując tym samym przygnębienie, niepokój, napięcie, złość lub wrogość, a w dodatku wysysa z ciebie energię, wzmaga ból i osłabia skupienie. Pamiętaj, by pić dużo wody – od ośmiu do dziesięciu szklanek każdego dnia.

Możesz również zwiększyć spożycie zdrowych płynów, popijając wodę gazowaną, wodę z kawałkami owoców (spa water), wodę kokosową, herbaty ziołowe oraz warzywa i owoce bogate w wodę, na przykład ogórki, sałatę, seler naciowy, rzodkiewki, cukinię, pomidory, paprykę, truskawki, melony, maliny i borówki.

Pewnego razu, będąc w podróży służbowej, zauważyłem bilbord z napisem „Wlewasz w siebie kilogramy? […] Nie pozwól, by picie doprowadziło cię do otyłości". To bardzo ważny przekaz. Amerykanie wypijają za dużo kalorii. W pewnym badaniu wykazano, że średnio 22% naszego codziennego spożycia kalorii pochodzi z napojów[181]. Inne badanie dowiodło, że konsumujemy obecnie dwa razy więcej kalorii płynących z napojów niż trzydzieści lat temu[182]. Nietrudno dostrzec przyczynę tego stanu rzeczy – wystarczy przyjrzeć się popularności ogromnych napojów kawowych z dodatkiem sosów, bitej śmietany i cukru; wymyślnych koktajli i dwunastopaków napojów gazowanych, od których uginają się półki naszych sklepów. Liczenie kalorii, które wypijasz i zastąpienie większości napojów wodą, może być efektywną strategią, dzięki której osiągniesz i utrzymasz zdrową wagę.

Pij: wodę, wodę gazowaną, wodę z kawałkami owoców (spa water), wodę z dodatkiem stewii firmy SweetLeaf, wodę kokosową oraz zieloną, czarną i ziołową herbatę.

Nie pij lub ogranicz spożycie: kalorycznych napojów, koktajli, napojów energetycznych, napojów gazowanych i dietetycznych – wszystkie zwiększają ryzyko rozwoju problemów ze zdrowiem mózgu lub zdrowiem psychicznym.

PRAKTYKA NA DZIŚ: *Wypij dziś od ośmiu do dziesięciu szklanek wody i nie konsumuj żadnych płynnych kalorii.*

DZIEŃ 239

Wartościowe białko poskramia zachcianki

Mięsień to twoja rezerwa białkowa. Białko pomaga zrównoważyć poziom cukru we krwi, pozwala się najeść i zapewnia budulce wielu neuroprzekaźników (związków chemicznych w mózgu). Białko odgrywa ważną rolę w zdrowym rozwoju oraz funkcjonowaniu komórek, tkanek i narządów. Jest drugą co do obfitości (po wodzie) substancją występującą w organizmie. Postrzegam białko jako lek, którego małe dawki powinny znaleźć się w każdym posiłku i przekąskach spożywanych przynajmniej co 4–5 godzin, by zrównoważyć poziom cukru we krwi i zmniejszyć łaknienie. Białko pozwala dłużej czuć się najedzonym i spalać więcej kalorii niż po spożyciu produktów bogatych w węglowodany i cukier. Twój organizm wytwarza niektóre aminokwasy, których potrzebuje – ale nie wszystkie. Te, których nie można uzyskać w ten sposób, należy czerpać z żywności. Nazywa się je aminokwasami egzogennymi. Muszą regularnie występować w twojej diecie, ponieważ organizm nie jest w stanie przechowywać ich na przyszłość. Produkty roślinne, na przykład orzechy, nasiona, strączki, wybrane ziarna i warzywa, zawierają jedynie *niektóre* z dwudziestu niezbędnych aminokwasów. Natomiast ryby, drób i większość mięs mają je *wszystkie*.

Wysokiej jakości białko spożywane w małych ilościach jest niezbędnym składnikiem dobrego zdrowia. Ale więcej nie znaczy lepiej. Nasze organizmy nie są po prostu stworzone do efektywnego przetwarzania dużych ilości białka jednocześnie. Jedzenie go w nadmiarze wzmaga stres i stan zapalny w organizmie. To z kolei przyspiesza starzenie się oraz rozwój chorób i może odcisnąć się negatywnie na pracy nerek i wątroby. Jakość liczy się bardziej niż ilość. Białko zwierzęce wysokiej jakości nie ma w sobie hormonów i antybiotyków, pochodzi od zwierząt z wolnego wybiegu, karmionych trawą. Jest droższe niż białko rodem z hodowli przemysłowych, ale to inwestycja w dobre zdrowie. Mięso z hodowli przemysłowych zawiera około 30% więcej niezdrowego tłuszczu, który powiązano z chorobą sercowo-naczyniową[183].

Jedz: zdrowe białko – ryby, jagnięcinę, indyka, kurczaka, wołowinę, wieprzowinę, fasolę i inne rośliny strączkowe, surowe orzechy i warzywa bogate w białko, na przykład brokuły i szpinak.

Nie jedz lub ogranicz spożycie: niskiej jakości białka pełnego pestycydów, hormonów i antybiotyków. Nie jedz białka w nadmiarze, ponieważ obciążysz w ten sposób różne układy organizmu.

PRAKTYKA NA DZIŚ: *Zjedz dziś co najmniej dwa posiłki lub przekąski z dodatkiem wysokiej jakości białka.*

DZIEŃ 240

Zalety spożywania tłuszczów

Dieta złożona z węglowodanów prostych zwiększa ryzyko rozwoju choroby Alzheimera o 400%[184]. Choć mózg składa się w 80% z wody, 60% jego stałej masy pochodzi z tłuszczu. Przedstawiciele środowiska medycznego od dziesięcioleci demonizowali tłuszcze pokarmowe i zachwalali diety niskotłuszczowe jako najlepsze sposoby na osiągnięcie dobrego zdrowia. Mylili się. Jeśli chodzi o zdrowie mózgu i emocjonalny dobrostan, tłuszcz wcale nie jest twoim wrogiem. Prawdę mówiąc, tłuszcze pokarmowe są niezbędne do optymalnego funkcjonowania mózgu oraz utrzymania pozytywnego nastroju. Weźmy na przykład fascynujące badanie opublikowane w „Journal of Psychiatry & Clinical Neurosciences". Wykazano w nim, że niski poziom cholesterolu – który może być skutkiem unikania tłuszczów w diecie – wiąże się z podwyższonym ryzykiem wystąpienia poważnej depresji i myśli oraz zachowań samobójczych. Prawdę mówiąc, uczestnikom badania, u których wykryto najniższe poziomy cholesterolu, groziło ryzyko samobójstwa podwyższone o całe 112%[185]. Z nieco bardziej pozytywnych wieści: tłuszcze, takie jak omega-3, mogą pomóc w walce z depresją, a także złagodzić objawy zaburzeń nastroju. Te tłuszcze sprzyjają pozytywnemu nastrojowi i równowadze emocjonalnej.

Muszę cię jednak ostrzec – nie wszystkie tłuszcze pokarmowe są sobie równe. Zawsze mówię pacjentom, by wystrzegali się tłuszczów trans, których używa się niekiedy w produktach, takich jak sklepowe wypieki, popcorn do mikrofali i mrożona pizza, ponieważ powiązano je z objawami depresyjnymi. Wszystkim pacjentom, którzy borykają się z problemami z nastrojem, polecam również zrezygnowanie z tłuszczów, które zawierają dużo omega-6 (na przykład rafinowanych olejów roślinnych), ponieważ je także powiązano z występowaniem stanów zapalnych i depresji.

Jedz: skup się na źródłach zdrowych tłuszczów, takich jak awokado, orzechy (orzechy włoskie wiążą się z mniejszą częstotliwością występowania depresji), nasiona, czyste ryby ze zrównoważonych połowów i oleje (z awokado, kokosa, lnu, orzechów makadamia, oliwek, sezamu i orzechów włoskich).

Nie jedz lub ogranicz spożycie: rafinowanych olejów roślinnych (rzepakowego, kukurydzianego, z krokosza barwierskiego, sojowego), tłuszczów zwierzęcych i nabiału ze zwierząt hodowanych w gospodarstwach przemysłowych, przetworzonych mięs i tłuszczów trans (wszelkich tłuszczów utwardzonych).

PRAKTYKA NA DZIŚ: *Sporządź listę wszystkich tłuszczów, które spożywasz i oznacz każdy z nich jako „zdrowy" lub „niezdrowy", by sprawdzić, których powinieneś jeść więcej – a których mniej.*

DZIEŃ 241

Węglowodany, które na długo poprawią ci nastrój

Postaw na węglowodany o niskim indeksie glikemicznym i wysokiej zawartości błonnika, które pozyskasz z kolorowych warzyw i owoców. Za „rozsądne" węglowodany uważam te, które są pełne składników odżywczych, pomagają równoważyć poziom cukru we krwi i zmniejszają łaknienie. Do tej grupy należy większość warzyw, roślin strączkowych i owoców – na przykład jabłka, gruszki i jagody – które mają niski indeks glikemiczny (a zatem jest mało prawdopodobne, że podniosą poziom cukru we krwi). Węglowodany wysokoglikemiczne, o niskiej zawartości błonnika (cukier, pieczywo, makarony, ziemniaki i ryż) spożywane w dużych ilościach odbierają ci zdrowie, ponieważ sprzyjają rozwojowi stanu zapalnego, cukrzycy i depresji[186].

Błonnik to specjalny typ węglowodanu, który poprawia trawienie, zmniejsza ryzyko zachorowania na raka jelita grubego i pomaga zrównoważyć ciśnienie oraz poziom cukru we krwi. Przeciętny Amerykanin konsumuje go zdecydowanie za mało – mniej niż 15 gramów dziennie. Produkty bogate w błonnik, na przykład brokuły, jagody, cebula, siemię lniane, orzechy, fasola szparagowa, kalafior, seler naciowy i bataty (skórka jednego batata zawiera więcej błonnika niż cała miska owsianki!) wiążą się z dodatkową korzyścią – nasycają nas szybciej i na dłużej.

Kolorowe warzywa i owoce mają niezwykłe walory zdrowotne. Zapewniają bardzo szeroką gamę roślinnych składników odżywczych, witamin, minerałów i antyoksydantów, które są niezbędne, by móc cieszyć się dobrym zdrowiem. Ponieważ zwiększają poziom antyoksydantów w organizmie, zmniejszają również ryzyko rozwoju zaburzeń poznawczych i depresji[187].

W pewnym niedawnym badaniu wykazano liniową korelację pomiędzy ilością spożywanych owoców i warzyw a poziomem szczęścia. Im bardziej kolorowe owoce i warzywa jesz – do ośmiu porcji dziennie – tym szczęśliwszy się stajesz, w dodatku dzieje się to niemal natychmiast[188]. Żaden antydepresant nie działa tak szybko! Pamiętaj jedynie, by jeść warzywa i owoce w proporcjach 2 : 1, by ograniczyć spożycie cukru.

Jedz: rozsądne węglowodany, czyli kolorowe warzywa, owoce i strączki o niskim indeksie glikemicznym oraz wysokiej zawartości błonnika.

Nie jedz lub ogranicz spożycie: wysokoglikemicznych produktów o niskiej zawartości błonnika, takich jak chleby, makarony, ziemniaki, ryż i cukier. Zwiększają one ryzyko rozwoju problemów z mózgiem.

PRAKTYKA NA DZIŚ: *Skup się dziś na węglowodanach o niskim indeksie glikemicznym i wysokiej zawartości błonnika. Monitoruj spożycie węglowodanów. Ile z nich ma niski, a ile wysoki indeks glikemiczny? Ile błonnika dziś zjadłeś?*

DZIEŃ 242

Zioła i przyprawy, które wspierają zdrowie mózgu

Zioła i przyprawy są niekiedy równie potężne, co leki. Hipokrates, często uważany za ojca współczesnej medycyny, udokumentował ponad pięćset leczniczych zastosowań przypraw i ziół – od terapii zapobiegawczych, po sprzyjanie długowieczności. Jedną z ich największych zalet jest to, że większość nie wywołuje negatywnych efektów, podczas gdy stosowanie wielu farmaceutyków może pociągać za sobą okropne skutki uboczne. W przeciwieństwie do świata Zachodu w 80% krajów rozwijających się wciąż używa się ziołowych lekarstw i naturalnych substancji. Co ciekawe, większość farmaceutyków pochodzi z roślin, ale zanim trafią w nasze ręce, zostają chemicznie przetworzone.

Przyprawy i zioła nie tylko pozwalają nam rozkoszować się smakiem, który wprawia w zachwyt kubki smakowe, ale także nas odżywiają i sprzyjają zdrowiu. Prawdę mówiąc, mógłbyś w zasadzie przełożyć je ze stojaka na przyprawy do szafki na lekarstwa. Uważam za interesujące, że tak wiele przypraw, których używamy podczas gotowania, pochodzi od tych samych roślin, których nasi przodkowie używali, by zapewnić sobie więcej energii, złagodzić ból i wspomóc leczenie. Na szczęście w przeciwieństwie do nich nie musimy ryzykować życiem, by je zdobyć. Oto krótka lista niektórych z moich ulubionych ziół i przypraw, które pomagają w walce z każdym z czynników ryzyka BRIGHT MINDS:

- W wielu badaniach wykazano, że ekstrakt z szafranu sprawdza się w leczeniu depresji równie dobrze, co antydepresanty[189]. Ma również pozytywny wpływ na pamięć i funkcje seksualne[190].
- Kurkuma, którą znajdziesz w curry, zawiera związek chemiczny, który – jak udowodniono – przeciwdziała pojawianiu się blaszek miażdżycowych uważanych za przyczynę rozwoju choroby Alzheimera[191].
- Dowody naukowe wskazują, że rozmaryn, tymianek i szałwia pomagają poprawić pamięć[192].
- Wykazano, że cynamon pomaga poprawić zakres uwagi i wyregulować poziom cukru we krwi. Ma on wysoką zawartość antyoksydantów i jest naturalnym afrodyzjakiem.
- Czosnek i oregano zwiększają przepływ krwi do mózgu.
- Ostry, pikantny smak imbiru, pieprzu cayenne i czarnego pieprzu jest zasługą gingeroli, kapsaicyny i piperyny, czyli związków chemicznych, które wspierają metabolizm i mają efekt afrodyzjakalny.

Jedz: dużo ziół i przypraw dostosowanych do twoich czynników ryzyka oraz potrzeb.

Nie jedz: sztucznych barwników i aromatów, które odbierają ci kontrolę nad mózgiem.

PRAKTYKA NA DZIŚ: *Wybierz jakąś nową przyprawę i przyrządź coś z jej użyciem.*

DZIEŃ 243

Jedz żywność tak czystą, jak tylko jest możliwe

Zrezygnuj ze sztucznych słodzików, barwników i konserwantów. Czytaj informacje umieszczone na etykietach produktów spożywczych. Kiedy tylko jest to możliwe, sięgaj po żywność wolną od hormonów i antybiotyków oraz pochodzącą od zwierząt karmionych trawą i z wolnego wybiegu. Pestycydy używane w rolnictwie komercyjnym mogą nagromadzić się w mózgu i ciele, mimo że ich poziom w poszczególnych produktach spożywczych wcale nie musi być wysoki. Nie tylko jesteś tym, co jesz, ale i tym, czym karmione były zwierzęta, z których wyprodukowano produkty spożywcze. Kiedy tylko jest to możliwe, unikaj dodatków do żywności, konserwantów i sztucznych barwników oraz słodzików. W tym celu zacznij czytać informacje umieszczone na etykietach. Jeśli nie wiesz, co wchodzi w skład danego produktu – nie kupuj go. Czy kupiłbyś coś, gdybyś nie wiedział, ile to kosztuje? Oczywiście, że nie. Nadszedł czas, byś z rozmysłem i zaangażowaniem zainteresował się jedzeniem, którym karmisz swój organizm. Rozumiem, że większość ludzi nie może sobie pozwolić na jedzenie wyłącznie produktów organicznych i pochodzących od zwierząt hodowanych w zrównoważony sposób. Organizacja Environmental Working Group układa każdego roku listę produktów, które koniecznie trzeba jeść w organicznej formie oraz tych, które nie są równie istotne. Chcesz być na bieżąco? Zajrzyj na ewg.org. Oto najnowsza lista:

- Żywność o najniższej zawartości pozostałości pestycydów: awokado, kukurydza cukrowa, ananas, kapusta, cebula, groszek (mrożony), papaja, szparagi, mango, melon miodowy, kiwi, kantalupa, pieczarki, arbuz, batat[193].
- Dwanaście produktów, które mają największą zawartość pozostałości pestycydów (kupuj je w wersjach organicznych – albo wcale): truskawki, szpinak, jarmuż/kapusta collard/kapusta sitowata, nektarynki, jabłka, winogrona, brzoskwinie, wiśnie, gruszki, pomidory, seler naciowy, papryka słodka i ostra[194].
- Ryby to świetne źródło zdrowego białka i tłuszczu, ale warto pamiętać, że niektóre mogą być toksyczne. Oto kilka ogólnych zasad, które pomogą ci wybierać zdrowsze ryby: (1) Im większa ryba, tym więcej rtęci może zawierać, więc sięgaj po mniejsze rodzaje. (2) Spośród bezpiecznych gatunków warto jeść dosyć szeroką gamę ryb, a najlepiej tych, które zawierają najwięcej omega-3, na przykład łososia alaskańskiego, sardynki, sardele, morszczuka lub łupacza. Więcej informacji na ten temat znajdziesz na seafoodwatch.org.

Jedz: kiedy tylko jest to możliwe, sięgaj po czyste jedzenie, ze zrównoważonych hodowli.

Nie jedz lub ogranicz spożycie: żywności produkowanej z użyciem pestycydów, hormonów i antybiotyków lub z dodatkiem sztucznych słodzików, barwników i konserwantów oraz ryb z dużą zawartością rtęci.

PRAKTYKA NA DZIŚ: *Postaw dziś na możliwie najczystszą żywność.*

DZIEŃ 244

Rozważ zastosowanie postu przerywanego

Odczekaj 12–16 godzin pomiędzy ostatnim dzisiejszym posiłkiem a pierwszym posiłkiem kolejnego dnia. Wykazano, że post przerywany lub żywienie ograniczone w czasie znacząco wspiera pamięć[195], nastrój[196], utratę tłuszczu[197], chudnięcie, poprawę ciśnienia krwi i markerów stanu zapalnego[198]. Utrata pamięci jest związana z wytwarzaniem przez mózg zbyt dużych ilości niektórych toksycznych białek, które szkodzą komórkom. Jednym ze sposobów, w jaki mózg pozbywa się tych białek, jest proces zwany autofagią (z greckiego: „samozjadanie się"). To tak, jakby miniaturowi zbieracze śmieci usuwali toksyny i kawałki martwych lub chorych komórek, które zaśmiecają twój mózg. Autofagia pozwala złagodzić stan zapalny i spowalnia proces starzenia się[199]. Nocne posty, trwające 12–16 godzin, aktywują autofagię. Pomoże ci to zyskać większą przejrzystość myśli i zapewni zastrzyk energii, a w dodatku jest proste – jeśli zjesz kolację o 18.00, nie jedz nic do 6.00–10.00 rano. Twój mózg będzie miał czas, by się oczyścić.

Niejedzenie na dwie–trzy godziny przed snem zmniejsza ryzyko zawału serca i udaru mózgu[200]. U zdrowych ludzi ciśnienie krwi spada podczas snu o co najmniej 10%, ale u osób, które jedzą późno w nocy, pozostaje ono na wysokim poziomie, co zwiększa ryzyko problemów z naczyniami krwionośnymi. Niedawne badania sugerują również, że jeśli zjesz więcej kalorii w porze lunchu, a następnie spożyjesz lżejszy posiłek na kolację, będziesz miał większe prawdopodobieństwo, że stracisz na wadze – a nie przytyjesz[201].

PRAKTYKA NA DZIŚ: *Wypróbuj post przerywany dziś w nocy i jutro rano.*

DZIEŃ 245

Masz hipoglikemię?

Wystarczyła odrobina jedzenia, a znów stał się uroczą osobą. Jednej z młodych supergwiazd, których leczeniem się zajmowałem, zdarzały się wybuchy złości, o których można było usłyszeć nawet w wiadomościach z kraju. Kiedy zbadałem jego poziom cukru we krwi na czczo, okazał się dramatycznie niski. Regularne spożywanie małych posiłków pomogło mu zachować kontrolę nad sobą i być cudowną, miłą osobą, którą zawsze pragnął być.

Do objawów niskiego poziomu cukru we krwi – hipoglikemii – należą:

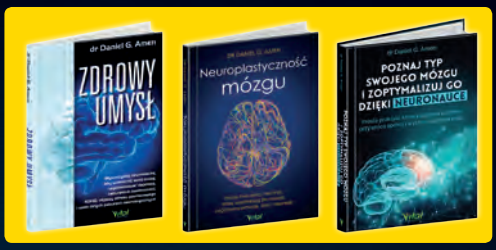
- Senność lub poczucie odurzenia,
- Poczucie psychicznej dezorientacji,
- Problemy z koncentracją,
- Problemy z pamięcią,
- Zawroty głowy lub oszołomienie,
- Poczucie roztrzęsienia lub podenerwowania,
- Depresja,
- Drażliwość lub wściekłość,
- Niepokój lub panika,
- Przyspieszone bicie serca,
- Drżenie rąk,
- Rozstrój żołądka,
- Potliwość lub czerwienienie się,
- Ból głowy w okolicy czoła,
- Problemy ze snem,
- Problemy żołądkowo-jelitowe.

Jeśli niepokoją cię te objawy, poproś swojego lekarza o zlecenie testu tolerancji glukozy, by sprawdzić, czy możesz cierpieć na hipoglikemię.

Jeśli masz hipoglikemię, pamiętaj, by jeść na śniadanie zdrowe tłuszcze i białko, co pozwoli ci zapanować nad łaknieniem i lepiej wchłaniać witaminy. By utrzymać stabilny poziom cukru we krwi, należy jeść zdrową żywność w postaci od trzech do pięciu posiłków dziennie. Nie pozwól, by spadł on zbyt nisko, ponieważ poza objawami wymienionymi wyżej, łaknienie cukru może również pozbawić cię zdolności podejmowania właściwych decyzji żywieniowych.

PRAKTYKA NA DZIŚ: *Ile z powyższych objawów dostrzegasz u siebie?*

Polecamy:



Dr Daniel G. Amen jest lekarzem, psychiatrą dzieci, młodzieży i dorosłych, autorem bestsellerów „New York Timesa" i międzynarodowym mówcą. „The Washington Post" nazwał go najpopularniejszym psychiatrą w Ameryce, a Sharecare najbardziej wpływowym ekspertem i rzecznikiem zdrowia psychicznego w sieci. Założył Amen Clinics, które mają jeden z najwyższych wskaźników skuteczności leczenia złożonych problemów psychiatrycznych. Wraz z pastorem Rickiem Warrenem i Markiem Hymanem dr Amen stworzył Plan Daniela – program mający na celu uzdrowienie świata za pośrednictwem organizacji religijnych.

Specjaliści z dziedziny neuronauki alarmują, że lawinowo rośnie liczba osób dotkniętych chorobami psychicznymi i zaburzeniami emocjonalnymi. Stany lękowe, ataki paniki, depresja, zespół nadpobudliwości psychoruchowej (ADD/ADHD), choroba dwubiegunowa czy zespół stresu pourazowego (PTSD) to tylko wybrane schorzenia, które rujnują zdrowie i utrudniają codzienne funkcjonowanie.

Jak przekonuje Autor tej książki, każdy może samodzielnie zadbać o swój mózg. Niezależnie od wieku i dotychczasowego stylu życia. Warto to zrobić, bowiem mózg kontroluje wszystko, co robimy, i wszystko, co nas kształtuje. Dbanie o zdrowie psychiczne wymaga codziennych praktyk. Dieta, przyjmowane suplementy, radzenie sobie ze stresem – wszystko to wpływa na jego kondycję. Gdy się ją poprawi, mózg młodnieje. Ale jego stan może również ulec pogorszeniu. Dlatego dr Amen w tej książce radzi, jak ćwiczyć mózg. W tym celu przygotował **366** praktyk, technik, porad i wskazówek – po jednej na każdy dzień roku. Są tu między innymi proste sposoby na stres, testy służące poprawie pamięci czy zalecenia dotyczące nutraceutyków. Nie brakuje też metod optymalizujących działanie mózgu i usprawniających zarządzanie umysłem. Chcesz je wypróbować?

**Zastosuj proste ćwiczenia i zmień swoje nawyki,
by poprawić pracę mózgu oraz opóźnić jego starzenie**

Patroni:

Cena: 74,70 zł

ISBN: 978-83-8272-557-5