

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

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, biologka 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 mózgow 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, neurobiologka 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 978-83-8272-617-6

Tytuł oryginału: *Change Your Brain Every Day. Simple Daily Practices to Strengthen 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 diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek 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.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	Wojownicza 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 zbadaleś	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: strategię 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	Wojownicza 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 bokserkiej (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	Wojowniczką 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	Wojowniczką 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 wojowniczką mózgu Judy zmieniła swoją rodzinę	157
Dzień 136	Trzy kroki, dzięki którym poradzisz sobie z kryzysem	158
Dzień 137	Odlączenie 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 wyrządzenia 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 szczerłość 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 nadmierne 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 mózgow 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	Koordinacja umysłu i ciała: poznaj swój mózdzek	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	Lecnicze zapachy	235
Dzień 214	Otoczaj 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 rano 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	Wojownicza 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	Wojowniczką 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: wojowniczką 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 osądających smoków	293
Dzień 272	Poskramianie smoków żaloby 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 uśmierzenia 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	Trzydzieści 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: Obiecay 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 zadбай 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

POZBAŹ SIĘ ZŁYCH NAWYKÓW

Dzień 318	Jak pozbyć się złych nawyków, które rujną ci życie, część 1	340
Dzień 319	Jak pozbyć się złych nawyków, które rujną 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	Przewycięzanie 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 pójną 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	Wojowniczką 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

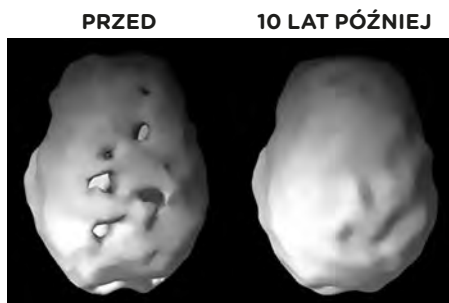
Wstęp

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 młodsze. 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* – wzięłem 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 wyszczupić 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 Alzheimerera, 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 mikronawyków¹.

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 jakiegokolwiek 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 rzucania 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.

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 przygnębiecie, niepokój, napięcie, złość lub wrogość, a w dodatku wysysa z ciebie energię, wzmacnia 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 napojów¹⁸¹. Inne badanie dowiodło, że konsumujemy obecnie dwa razy więcej kalorii płynących z napojów niż trzydzieści lat temu¹⁸². 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.*

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 najeżonym 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 wzmacnia 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-naczyniową¹⁸³.

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.*

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, tłuszcze 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 mikrofal i mrożona pizza, ponieważ powiązано 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 powiązано 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.*

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 depresji¹⁸⁶.

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 niezwykle 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 depresji¹⁸⁷.

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 natychmiast¹⁸⁸. 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?*

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 antydepresanty¹⁸⁹. Ma również pozytywny wpływ na pamięć i funkcje seksualne¹⁹⁰.
- Kurkuma, którą znajdziesz w curry, zawiera związek chemiczny, który – jak udowodniono – przeciwdziała pojawianiu się blaszek miażdżycowych uważanych za przyczynę rozwoju choroby Alzheimera¹⁹¹.
- Dowody naukowe wskazują, że rozmaryn, tymianek i szałwia pomagają poprawić pamięć¹⁹².
- 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 afrodyzjalny.

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.*

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, batat¹⁹³.
- 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 ostra¹⁹⁴.
- 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 łososa 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 najczystsza żywność.*

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 pamięć¹⁹⁵, nastrój¹⁹⁶, utratę tłuszczu¹⁹⁷, chudnięcie, poprawę ciśnienia krwi i markerów stanu zapalnego¹⁹⁸. 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 się¹⁹⁹. 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 mózgu²⁰⁰. 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 przytyjesz²⁰¹.

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

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?*



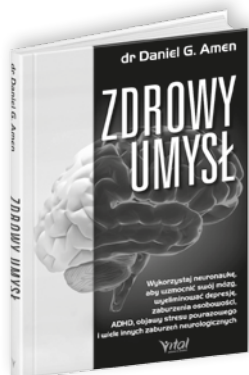
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



ZDROWY UMYSŁ

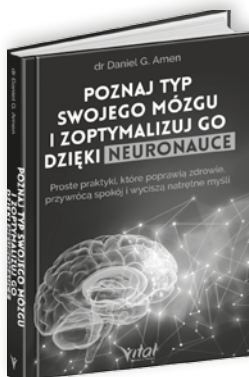
dr Daniel G. Amen



Według WHO, zaburzenia psychiczne są epidemią, a depresja jest 20 przyczyną niepełnosprawności. Autor książki, światowej sławy lekarz i psychiatra, chce zmienić postrzeganie, diagnozowanie i leczenie chorób psychicznych. Ponieważ choroba umysłu to nic innego jak choroba mózgu. Depresja, ADHD, zaburzenia kompulsywne, choroby Alzheimera czy Parkinsona są objawami chorób mózgu. Książka określa 11 stopni ryzyka i plan, jak je wyeliminować, by zapobiec chorobom neurologicznym. Dziesięciopunktowy program zdrowego umysłu uaktywni neuroplastyczność mózgu. O skuteczności zaleceń zdrowego odżywiania, stosowania suplementów diety, redukcji stresu przekonują obrazy mózgu SPECT przed i po kuracji oraz, ich stosowanie w wielu placówkach na całym świecie. Zdrowy umysł to zdrowy mózg!

POZNAJ TYP SWOJEGO MÓZGU I ZOPTYMALIZUJ GO...

dr Daniel G. Amen



Zrównoważony, spontaniczny, uporczywy, wrażliwy i ostrożny. To pięć głównych typów mózgu, które odkrył Autor po przeanalizowaniu ponad 200 tysięcy skanów mózgu. Dlaczego warto znać swój typ mózgu? Pomoże ci to dowiedzieć się więcej o tym, jak komunikujesz się ze światem. Ułatwi poznanie strategii, dzięki którym możesz zoptymalizować mózg, by pokonać niektóre niedoskonałości w swoim życiu i odzyskać spokojny umysł. Zaufaj neuronauce oraz neuroplastyczności i zainwestuj w swój rozwój osobisty. Dzięki informacjom z tego poradnika skutecznie zadbasz też o zdrowie mózgu, stosując dietę dla mózgu i preparaty wzmacniające organizm. Poznanie swojego typu mózgu zdecydowanie podniesie twoje poczucie własnej wartości, motywację, a nawet wzmocni relacje z bliskimi. Szczęśliwsze życie zaledwie w 30 dni!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



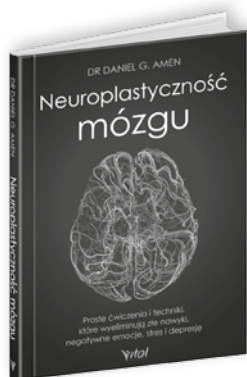
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



NEUROPLASTYCZNOŚĆ MÓZGU

dr Daniel G. Amen



Pewnie codziennie dbasz o swój wygląd. Być może uprawiasz też sport, by zapewnić sobie dobrą kondycję. Ale czy wiesz, jak ćwiczyć i dbać o mózg? Zapewne nie. A przecież ten organ jest twoim osobistym centrum dowodzenia. Najwyższa więc pora zatroszczyć się także o niego. Niniejsza książka przybliży ci najnowsze osiągnięcia neuronauki w zakresie neuroplastyczności mózgu. Czym jest neuroplastyczność? Adaptacją mózgu do zmian. W książce tej znajdziesz techniki i ćwiczenia, które pozwolą ci przemodelować własny mózg. Dzięki temu wzmocnisz swoje zdrowie i rozwój osobisty. Wpłyniesz na poprawę pamięci i odkryjesz skuteczne sposoby na stres. A jeśli cierpisz na depresję, stany lękowe czy chroniczny niepokój, otrzymasz narzędzia do poprawy swojego zdrowia. Jak ćwiczyć i dbać o mózg, by cieszyć się zdrowiem i szczęściem.

UWOLNIJ SIĘ OD LĘKU I STRESU

dr Caroline Leaf



Żyjemy w bardzo niepewnych czasach. Nic dziwnego, że wielu ludzi odczuwa stany lękowe, niepokój czy stres. Często kończą się one ciężką depresją, a na pewno odbijają się negatywnie na zdrowiu i hamują rozwój osobisty. Jak temu zapobiec? Dzięki tej książce dowiesz się, jak zmienić swój umysł, by myśli nie przekształciły się w ograniczające wzorce. Poznasz 5-etapowy program bazujący na zjawisku neuroplastyczności i najnowszych osiągnięciach z dziedziny neuronauki. Bez trudu użyjesz go jako sposobu na stres i pozbycie się ograniczających schematów. Jednocześnie poprawisz w ten sposób kondycję swojego mózgu i uodpornisz go na wpływy zewnętrzne. Wiedząc, jak ćwiczyć mózg, zbudujesz trwałe podstawy zdrowia fizycznego i psychicznego. Oczyść umysł i odblokuj drzemiący w tobie potencjał!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



MÓZG ZMIENIA SIĘ SAM

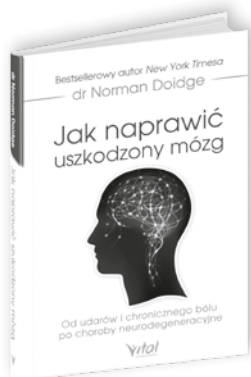
dr Norman Doidge



Nauka o neuroplastyczności obala błędne przekonanie, że wydajność ludzkiego mózgu jest stała. Mózg zmienia swoją strukturę, by znaleźć sposoby i prawidłowo funkcjonować, gdy jego część ulegnie uszkodzeniu. Autor opisuje niekonwencjonalne metody na odzyskanie zdrowia i leczenia urazów mózgu. Odkryjesz sposoby na poprawę pamięci oraz osiągnięcie lepszych wyników w nauce. Znajdziesz dowody na to, że możliwe jest wyostrenie pamięci osiemdziesięcioletników do tego stopnia, że komfort ich życia poprawi się do poziomu z czasu, gdy mieli pięćdziesiąt pięć lat. Dowiesz się w jaki sposób regenerować swój mózg, by uleczyć dotychczas uważane za nieuleczalne, obsesje, traumy, ataki paniki czy choroby neurodegeneracyjne, jak Alzheimer czy Parkinson. Kup tę książkę. Twój mózg będzie ci wdzięczny.

JAK NAPRAWIĆ USZKODZONY MÓZG

dr Norman Doidge



Jest to pierwsza książka, która w szczegółowy sposób opisuje neuroplastyczność mózgu, czyli zdolność tkanki nerwowej do tworzenia nowych połączeń, które służą samonaprawie, odzyskaniu prawidłowych funkcji i poprawie pamięci. Neuroplastyczność sprawia, że ludzki mózg posiada swój wyjątkowy sposób uzdrawiania. Większość metod opisanych w tej książce wykorzystuje energię, łącznie ze światłem, dźwiękiem, wibracją, prądem i ruchem. Te formy energii dostarczają naturalnych, nieinwazyjnych bodźców dla mózgu. Autor podaje metody na pozbycie się przewlekłego bólu oraz ćwiczenia na usunięcie skutków zwyrodnienia układu nerwowego. Opisuje przypadki uzdrowień po przebyciu m.in. udaru, choroby Parkinsona, czy stwardnienia rozsianego. Wykorzystaj neuroplastyczność mózgu.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



TAJEMNICA ZDROWEGO MÓZGU

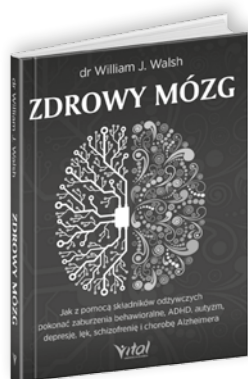
dr Jill Bolte Taylor



Jak ćwiczyć mózg, poprawić pamięć, zniwelować stres i zrozumieć swoje emocje? Dzięki tej książce dowiesz się, w jaki sposób rozwija się mózg i jak duże są możliwości jego regeneracji. Niezwykła neuroplastyczność mózgu zapewni ci szczęście, rozwój osobisty i zdrowie. Autorka, wybitna specjalistka z zakresu neuronauki, udowadnia, jak niesamowite możliwości tkwią w naszym umyśle. Na przykładzie własnej choroby (poważnego udaru) pokaże również tobie, jak można znaleźć motywację, aby stale ćwiczyć mózg i poprawiać ostrość umysłu. Dowiesz się, że nie istnieje część racjonalna i emocjonalna mózgu. Poznasz mechanizmy kształtowania się osobowości i cztery jej typy mieszczące się w twoim mózgu. Znajdź łączność między prawą i lewą półkulą mózgu – poznaj moc 4 osobowości.

ZDROWY MÓZG

dr William J. Walsh



Autor jest światowej sławy specjalistą w dziedzinie leczenia za pomocą składników odżywczych. Opracował terapie biochemiczne dla pacjentów z zaburzeniami behawioralnymi, ADHD, autyzmem, depresją, zaburzeniami lękowymi, schizofrenią oraz chorobą Alzheimera. Dzięki tej książce poznasz ich działanie oraz wyniki najnowszych badań. Czy wiesz, że wielu pacjentów cierpiących na depresję wykazuje niski poziom witaminy B₆ i cynku? Unormowanie ich ilości w organizmie zapobiega starzeniu, przywraca zdrowie i prawidłową pracę mózgu. Zaburzenia biochemii mózgu można wykryć za pomocą specjalistycznych badań krwi i moczu, a unormo-

wać specjalną dietą. Zaawansowana terapia składnikami odżywczymi jest skuteczna i nie niesie za sobą niekorzystnych efektów ubocznych. Substancje odżywcze, które ochronią twój mózg.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



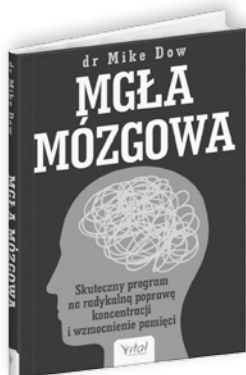
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.wydawnictwovital.pl

MGŁA MÓZGOWA

dr Mike Dow



Miliony ludzi na świecie walczą z rosnącą epidemią mgły mózgowej. Objawia się ona nie tylko problemami z koncentracją i pamięcią, ale również rozkojarzeniem, sennością czy zmęczeniem. Jej przyczyną nierzadko jest niedoczynność tarczycy, depresja, choroby neurodegeneracyjne, a coraz częściej również przeżyta choroba COVID-19. Autor, światowej sławy psycholog i psychoterapeuta, stworzył prosty 21-dniowy program, który pomoże ci wyeliminować mgłę mózgową i przywrócić zdrowie mózgu. Głównym założeniem programu jest wyregulowanie poziomów najważniejszych hormonów w mózgu: dopaminy, serotoniny i kortyzolu. Pomogą ci

w tym odpowiednia dieta dla mózgu, proste strategie poznawcze, gry i wskazówki, jak ćwiczyć mózg, a także odpoczynek i praktyki duchowe, takie jak medytacja. Tylko 21 dni do sprawnego mózgu!

MÓZG BEZ OGRANICZEŃ

Jim Kwik



Czy poprawa pamięci jest możliwa? Jak się uczyć, aby na dłużej zapamiętać informacje? Jak nauczyć się szybkiego czytania i poprawić sprawność mózgu? Co zrobić, aby publiczne wystąpienia przestały być koszmarem? Co jeść, aby odżywić mózg? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań o to, jak ćwiczyć mózg, udzieli ci w tej przełomowej książce jeden z najlepszych na świecie trenerów mózgu. Jim Kwik współpracował z celebrytami, sportowcami, politykami i biznesmenami. Ta książka to praktyczny, łatwy i sprawdzony plan oparty na neuronauce, wykorzystujący neuroplastyczność mózgu, który dokładnie pokazuje, co zrobić, aby, inwestując w swój rozwój

osobisty, uwolnić swoje nieograniczone moce, zyskać motywację, przełamać negatywne nawyki i żyć pełnią życia! Czy jesteś gotowy, aby odkryć swoje supermoce?

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **TERAPIE NATURALNE**

- Rozwiniiesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM



ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•
Medycyna naturalna

•
Zioła, nalewki

•
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•
Lampy solne, dyfuzory

•
Produkty prozdrowotne

•
E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

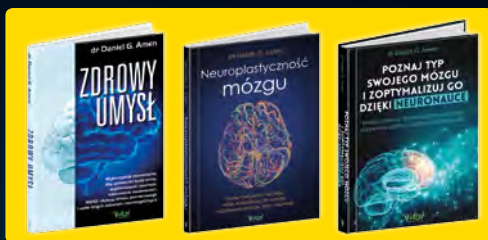
www.vitalni24.pl

tel. 85 654 78 35





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 rujną 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:

