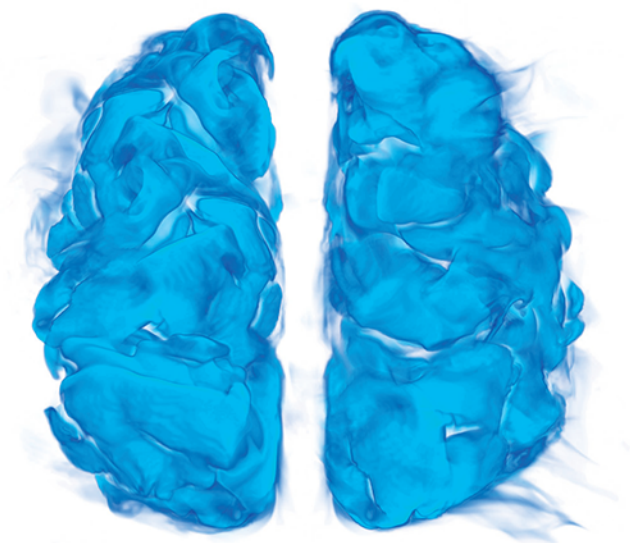


BESTSELLER „NEW YORK TIMESA”



# MÓZG NA DETOKSIE

*Oczyść swój umysł, by sprawniej myśleć,  
wzmocnić relacje i znaleźć szczęście*

DAVID PERLMUTTER  
AUSTIN PERLMUTTER  
KRISTIN LOBERG

sensus

Tytuł oryginału: Brain Wash: Detox Your Mind for Clearer Thinking, Deeper Relationships, and Lasting Happiness

Tłumaczenie: Wojciech Usarzewicz

ISBN: 978-83-8322-699-6

Copyright © 2020 by David Perlmutter, MD, and Austin Perlmutter, MD

Little, Brown Spark is an imprint of Little, Brown and Company, a division of Hachette Book Group, Inc. The Little, Brown Spark name and logo are trademarks of Hachette Book Group, Inc.

Polish edition copyright © 2021, 2023 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/monadv>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

WPROWADZENIE .....	9
--------------------	---

## CZĘŚĆ I. ŻYCIE POD WPŁYWEM

ROZDZIAŁ 1. SYNDROM ODDZIELENIA .....	19
Współczesny paradoks .....	22
Wojna biologiczna .....	25
ROZDZIAŁ 2. TWÓJ FASCYNUJĄCY UMYŚŁ .....	31
Jak działają neurony .....	32
Nasze trzy mózgi .....	35
ROZDZIAŁ 3. MÓZG, JEGO WZLOTY I UPADKI .....	49
Moc przyjemności .....	50
Dzień z oddzielnego życia .....	55
ROZDZIAŁ 4. HAKOWANIE MÓZGU .....	65
Cyfrowe rozpraszacze .....	66
Nowe uzależnienie .....	68
Poznaj metodę T.I.M.E. ....	79

ROZDZIAŁ 5. DAR EMPATII .....	81
Zrozumieć empatię .....	83
Twój mózg i empatia .....	88
Cenna lekcja .....	93

## CZĘŚĆ II. CZAS NA ZMIANĘ

ROZDZIAŁ 6. TO WCALE NIE MY KONTRA NATURA .....	97
Nasza ewolucja w naturze .....	100
Natura uzdrowia .....	102
Shinrin-yoku: kąpiele leśne uspokajają, odnawiają i pomagają odzyskać więź .....	106
ROZDZIAŁ 7. W KUCHNI .....	117
Największe oszustwo żywieniowe w historii .....	120
Z węglowodanami się nie dogadasz .....	122
Manipulacja zaczyna się wcześniej .....	124
Złe nagrody .....	126
Jedzenie wpływa nie tylko na Ciebie .....	129
Jak jedzenie Cię dołuje .....	131
Dieta oczyszczająca mózg .....	137
ROZDZIAŁ 8. SŁODKICH SNÓW .....	139
Dlaczego sen jest kluczowy dla zdrowia .....	141
Prawdziwe pranie mózgu .....	145
Sposoby na sen .....	149
Problemy z błękitnym światłem .....	151

ROZDZIAŁ 9. SZCZĘŚLIWE CIAŁO, SZCZĘŚLIWY MÓZG .....	155
Twój mózg pod wpływem ćwiczeń .....	158
Ćwiczenia przeciwko depresji .....	163
W poszukiwaniu motywacji .....	165
 ROZDZIAŁ 10. CHWILA CISZY .....	167
Co nauka mówi o spokoju .....	169
Wszystko zaczyna się od reakcji relaksacyjnej .....	175
Dwanaście minut dziennie .....	177
 ROZDZIAŁ 11. DZIESIĘCIODNIOWE PRANIE MÓZGU .....	181
Trzy główne zasady .....	182
Dzień 1. Cyfrowe życie .....	184
Dzień 2. Empatia .....	186
Dzień 3. Kontakt z naturą .....	187
Dzień 4. Dieta .....	188
Dzień 5. Sen .....	195
Dzień 6. Ćwiczenia fizyczne .....	196
Dzień 7. Medytacja .....	198
Dzień 8. Silne więzi .....	198
Dzień 9. Dokonaj oceny .....	199
Dzień 10. Do przodu .....	200
 ROZDZIAŁ 12. PRZEPISY .....	203
Produkty podstawowe .....	204
Śniadania .....	211
Przystawki, zupy, sałatki i małe dodatki .....	218
Dania główne .....	229

## 8 SPIS TREŚCI

Dodatki .....	239
Desery .....	247
Napoje .....	252
PODSUMOWANIE .....	259
PODZIĘKOWANIA .....	265
ŹRÓDŁA ILUSTRACJI .....	267
O AUTORACH .....	269
PRZYPISY KOŃCOWE .....	270

# Syndrom oddzielenia

## *Smutny stan bytu*

*W materialistycznym stylu życia nie istnieje koncepcja przyjaźni, koncepcja miłości, istnieje tylko praca, dwadzieścia cztery godziny na dobę, niczym maszyna. Dlatego we współczesnym społeczeństwie w pewnym momencie też stajemy się częścią tej wielkiej, ruchomej maszyny.*

— JEGO ŚWIĄTOBLIWOŚĆ XVI DALAJLAMA,  
WIELKA KSIĘGA RADOŚCI

**Kiedy obudziłeś się dziś** rano, co było pierwszą rzeczą, którą zrobiłeś? Jak wygląda Twój typowy poranek? Możemy się założyć, że Twoja poranna rutyna jest zupełnie inna od tej, która była częścią Twojego życia 10 czy 15 lat temu. Ile minut mija, nim sprawdzisz swój telefon, przeczytasz aktualności albo przejrzyś media społecznościowe? Ile kliknięć wykonujesz o poranku? Co zazwyczaj jadasz na śniadanie? Zimne płatki, bajgła, muffinkę, pączka albo inne pieczywo kupione po drodze? Jak odnosisz się do swoich bliskich przed wyjściem z domu?

Czy wsłuchujesz się w siebie, jadąc do pracy tą samą drogą co zawsze? Czy odczuwasz spokój w związku z rozpoczynającym się dniem? A może czujesz niepokój, przytłoczenie, a Twój umysł jest rozproszony? Czy wysyłaś wiadomości tekstowe, sprawdzasz skrzynkę e-mailową albo rozmawiasz przez telefon, podczas gdy powinieneś raczej skupiać się na znakach i drodze? Kiedy docierasz do pracy, czy trudno jest Ci się skupić przez dłuższy czas bez sięgania po cyfrowe rozpraszacze? Czy lunch zjadasz

przy biurku? Czy zajmujesz się wieloma rzeczami naraz i ciągle masz pod ręką telefon? Czy Twoja komunikacja opiera się na e-mailach, wiadomościach tekstowych i telefonach, zamiast na odwiedzinach?

Czy po pracy znajdujesz czas na odświeżający spacer albo ćwiczenia? A może wracasz do domu, nalewasz sobie kieliszek i zjadasz obiad — być może taki zrobiony z przetworzonych produktów albo gotowców? Czy chodzisz spać wykończony, a mimo to nie możesz zasnąć? Czy w nocy często się budzisz? A kiedy w końcu wstajesz rano, czy czujesz się zmęczony i zdołowany i rozpoczynasz omówiony cykl od początku?

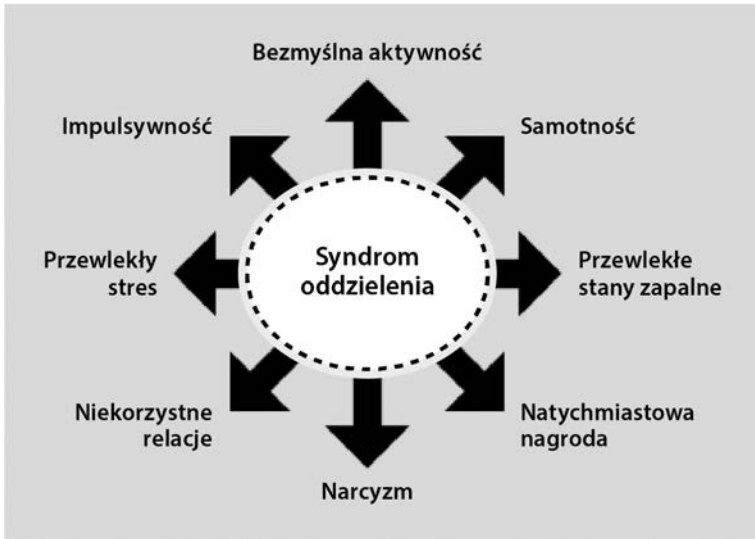
Nasze społeczeństwo doświadczyło niesamowitej przemiany od początków XXI wieku, w dużej mierze w wyniku prawdziwej eksplozji dostępności podręcznych gadżetów, które nie pozwalają nam wyrwać się ze świata cyfrowego. Szacuje się, że 70 procent ludzi na planecie posiada dziś smartfon<sup>1</sup>. Dane pokazują, że przeciętny internauta spędza ponad dwie godziny dziennie na serwisach społecznościowych<sup>2</sup>. Jedno z badań wykazało, że przez 42 procent czasu, kiedy Amerykanie nie śpią, ich oczy wlepione są w telewizor, smartfon, komputer, tablet albo inne tego rodzaju urządzenie<sup>3</sup>. Zakładając, że przeciętny Amerykanin sypia 8 godzin każdej nocy, oznacza to, że ludzie spędzają 6 godzin i 43 minuty na wpatrywaniu się w ekran każdego dnia. Na przestrzeni typowego życia to 7956 dni, prawie 22 lata.

Ta olbrzymia zmiana zrodziła kulturę oddzielenia, obserwowaną u każdego z nas — chodzimy wokół ze spuszczonej głowami, skupieni na naszych gadżetach. Unikamy idei odmiennych od naszych i wczytujemy się w nieprzerwane komunikaty mówiące nam, co mamy robić (jedz więcej, kupuj więcej, publikuj więcej, bądź „lajkowany” częściej). Jeśli rzeczywiście się skupimy, poczujemy to w sobie. Tę pustkę. Poczucie tęsknoty. Partycypacja we współczesnej kulturze nieprzerwanej konsumpcji dokonuje fizycznych zmian w naszych mózgach. Jak? Odcina nam to dostęp do bardzo rozwiniętej, dzięki ewolucji, części mózgu, która pozwala nam doświadczać szerszej perspektywy i podejmować dobrze przemyślane decyzje. Jednocześnie kultura ta niejako usprawnia te ścieżki neuronowe, które czynią nas impulsywnymi, nerwowymi, załkniionymi, bojaźliwymi i żądnymi szybkich, natychmiastowych rozwiązań. Takie przeprogramowanie mózgu sprawia, że poświęcamy więcej czasu i pieniędzy



na rzeczy, które nie dają nam długotrwałego poczucia szczęścia. Czujemy się nieprzerwanie niezadowoleni. I właśnie tego chce dla nas wielki biznes, ponieważ prowadzi to do zwiększania jego zysków. Przerazająca prawda jest następująca: nasze mózgi działają na programach kontrolowanych przez innych — a mówiąc konkretnie, przez interes komercyjny, przez firmy mające nadzieję, że przejmą kontrolę nad prymitywnym pożądaniami przez nasz mózg natychmiastowej nagrody.

Twoja uwaga i decyzje sprzedawane są temu, kto niejako wygra przetarg, czyli firmom, które najlepiej rozumieją, w jaki sposób manipulować Twoją fizjologią i biologią dla własnych korzyści. Firmy te wiedzą, w jaki sposób wykorzystać potężne ścieżki neuronowe i zrodzić w Tobie nieodparte uzależnienie od krótkoterminowej przyjemności i komercyjnej iluzji trwałej radości. Nazywamy ten stan odcięcia od trwałego szczęścia *syndromem oddzielenia*. Nadszedł czas, by mu się przeciwstawić. Na poniższym rysunku przedstawiono osiem głównych cech charakteryzujących syndrom oddzielenia. Przyjrzyjmy się każdej z nich bardziej szczegółowo w kontekście zdrowia mózgu i jego funkcjonowania.



## Współczesny paradoks

Pierwszy krok w przeciwstawieniu się syndromowi oddzielenia wymaga uważnego przyjrzenia się różnicy pomiędzy światem, w który zaczęliśmy wierzyć, a rzeczywistością. Przyjrzenie się temu, jak świat wygląda naprawdę, bywa onieśmielające, ale za sprawą tego procesu zyskujemy prawdziwą moc. Doceniając rzeczy takimi, jakimi są, zaczynamy odzyskiwać kontrolę nad swoim życiem. Rozumiejąc, jak i dlaczego Twój mózg został przeprogramowany, możesz obrać ścieżkę wiodącą do zmiany życia. Zastąpienie wyborów, które Ci nie pomagają, tymi, które pomagają, wyzwala Cię i pozwala na dążenie do trwałego zadowolenia i spełnienia. A kiedy już odzyskasz kontrolę nad swoim mózgiem, możesz stworzyć system, za pomocą którego nieprzerwanie będziesz podejmował dobre decyzje.

Na pierwszy rzut oka może się wydawać, że nigdy nie mieliśmy więcej sposobności do realizowania szczęścia niż dziś. W serwisach społecznościowych wszyscy się uśmiechają, a reklamy telewizyjne próbują nas przekonać, że istnieje pigułka na każdy rodzaj zaburzeń nastroju, jakiego możesz doświadczyć. A mimo to wskaźniki nerwic i depresji wciąż rosną. Liczba samobójstw wzrosła praktycznie w każdym ze stanów pomiędzy latami 1999 i 2016, a wśród młodzieży wskaźnik ten podskoczył o 56 procent w latach 2007 – 2016<sup>4</sup>. I to wszystko pomimo tego, że liczba przepisywanych recept na antydepresanty w samych tylko Stanach Zjednoczonych wzrosła od lat 90. o ponad 400 procent<sup>5</sup>. Ogólnie wzrosła liczba stosowanych leków, zarówno tych legalnych, jak i nielegalnych. Ponad połowa starszych osób (od 65 lat w górę) cierpiących na nerwicę przyjmuje benzodiazepiny (na przykład Xanax, Valium czy Ativan) — leki o dobrze znanych, potencjalnie niebezpiecznych dla życia skutkach ubocznych<sup>6</sup>. Problemy ze snem dotyczą około jednej czwartej dorosłych Amerykanów, co sprawia, że wielu z nich sięga po środki nasenne<sup>7</sup>. To jednak nie wszystko — globalne trendy wskazują na coraz większe spożycie alkoholu, szczególnie w „uzachodnionych” gospodarkach Indii i Chin<sup>8</sup>. Nadmierne picie wśród młodzieży i młodych dorosłych rośnie również w skali całego świata<sup>9</sup>. Z całą pewnością statystyki te wcale nie pokazują nam zadowolonego społeczeństwa.

Ktoś mógłby stwierdzić, że nasze obsesyjne wręcz korzystanie z serwisów społecznościowych powinno umocnić nasze więzi z ludźmi, ale prawie połowa Amerykanów stwierdza, że czasami, albo wręcz zawsze, czuje się samotna. Ludzie, którzy donoszą o takich odczuciach, to głównie dorośli w wieku od 18 do 22 lat<sup>10</sup>. Dodatkowo, zaledwie około połowy Amerykanów przyznaje, że ma satysfakcjonujące relacje społeczne<sup>11</sup>. Arystoteles miał rację, pisząc, iż „Człowiek jest z natury istotą społeczną”. Musimy wrócić do tego, w jaki sposób praktykował on kontakty społeczne. Jesteśmy pewni, że nie cierpiał na syndrom oddzielenia.

By zrozumieć powody tych współczesnych problemów — i znaleźć ich rozwiązanie — musimy zwrócić się do najpotężniejszego narzędzia, jakim dysponujemy. Mózg został ukształtowany przez najpotężniejszą siłę na tej planecie: ewolucję. Dostosował się do zmiennej presji na przestrzeni kilku milionów lat, by świetnie sobie radzić w różnorodnych okolicznościach. Im więcej wiemy na temat jego odporności i plastyczności, tym bardziej niesamowity nam się jawi. Musimy jednak zrozumieć, że mózg, przy całej swojej wspaniałości, wciąż operuje na programach stworzonych bardzo dawno temu, które można „hackować”, przejąc za pomocą współczesnych technologii, niemal tak samo, jak wirus komputerowy potrafi zainfekować oprogramowanie i zmienić sposób jego działania. Przykładowo, nasze pierwotne pożądanie słodkich pokarmów czy nasza potrzeba akceptacji społecznej miały sporo sensu przez kilka tysięcy lat, kiedy musieliśmy się martwić dostępem do pożywienia w trakcie zimy czy ryzykiem wygnania przez plemię. **To, co kiedyś było cenną adaptacją pomagającą nam przetrwać, dziś stało się sposobem wyzysku.** Te wrodzone, podstawowe mechanizmy przetrwania od dawna są częścią naszego mózgu, ale dziś korporacje wzięły je sobie za cel i za ich pośrednictwem próbują manipulować naszym podejmowaniem decyzji, by zyskać nasze pieniądze, uwagę i lojalność. Co najważniejsze, tracimy przez to poczucie własnego ja i własnej wartości — nasza tożsamość jest atakowana przez nieprzerwany strumień komunikatów mówiących nam, jak mamy wyglądać, jak się czuć i do czego dążyć. Przez to czujemy się niewystarczający. Najwyższy czas, by odzyskać więź z wyższym poziomem myślenia i funkcjonowania naszego mózgu.

*Gra toczy się o Twoje myśli i wybory, ponieważ są one cenne —  
przekładają się na zyski korporacyjne.*

Ludzki mózg to niesamowity dar, zdawać by się mogło, nieskończonych możliwości i zdolności. Jedną z rzeczy, które czynią ludzi wyjątkowymi, jest niezwykle duża *kora przedczołowa*, znajdująca się u przodu czaszki i stanowiąca prawie jedną trzecią kory nowej — niedawno rozwiniętej części mózgu, która składa się z substancji szarej otaczającej znajdującą się głębiej substancję białą tworzącą kresomózgowie. To właśnie korze przedczołowej przypisuje się wyższe funkcje mózgu, takie jak zdolność planowania, okazywanie empatii, umiejętność dostrzegania spraw z perspektywy innych ludzi, podejmowanie przemyślanych decyzji i pozytywne zachowania społeczne — praktycznie wszystko to, co czyni nas ludźmi (dla porównania, kora przedczołowa u szympansov stanowi tylko 17 procent kory nowej, zaś u psów wartość ta wynosi 13 procent). Kora przedczołowa jest źródłem myśli i działań, które pomagają nam osiągnąć nasze cele, od tych prostych, takich jak ugotowanie obiadu, do bardziej złożonych, jak na przykład napisanie książki. Działania realizowane przez korę przedczołową określa się terminem *funkcje wykonawcze*. Odnosi się on choćby do zdolności dostrzegania skonfliktowanych ze sobą myśli; odróżniania dobra od zła, lepszego od najlepszego, tego samego od różnego; zrozumienia konsekwencji bieżących działań; pracy na rzecz określonego celu; zdolności do przewidywania rezultatów działań w oparciu o wcześniejsze doświadczenia oraz posiadania społecznej „kontroli” (to znaczy zdolności do tłumienia rządów, które, jeśli nie zostałyby stłumione, mogłyby prowadzić do społecznie nieakceptowanych działań). Badania naukowe nad funkcjami wykonawczymi są dziś wyjątkowo popularne i pokazują, że wiele czynników środowiskowych, nad którymi mamy kontrolę, może rzeczywiście wpływać na zdrowie i funkcjonowanie kory przedczołowej, a ostatecznie też na nasze zachowanie i dobre samopoczucie.

Niestety, współczesny styl życia powoduje, że nasz mózg nie może w pełni wykorzystać kory przedczołowej. Zamiast tego nasze działania motywowane są przez impulsywność, strach i potrzebę natychmiastowego

doświadczenia nagrody, a to wszystko wyzwalane jest przez nadmiernie aktywne *ciało migdałowe* (ośrodek emocjonalny mózgu), jak również przez nieprzerwaną stymulację układu nagrody (wkrótce powiemy o tym więcej).

Od tego chaosu można się jednak uwolnić. Wytlumaczmy, jak poprawa diety, higieny snu, kontaktu z naturą, ćwiczeń fizycznych, świadomej konsumpcji, praktyki uważności i relacji osobistych może pozytywnie wpłynąć na Twoją relację z mózgiem i pozwolić na odzyskanie więzi z korą przedczołową, dosłownie tworząc tym samym lepszy mózg, dzięki któremu będziesz podejmował lepsze decyzje, a tym samym stworzysz lepszego siebie. Oto wizualna przedstawienie tego, co omówimy w tej książce:



## Wojna biologiczna

*Producenci produktów przetworzonych twierdzą, że pozwolili nam stać się ludźmi, którymi chcemy być, szybkimi i zajętymi, niebędącymi już dłużej niewolnikami w kuchni. Jednak w ich rękach sól, cukier i tłuszcz, których użyli, by dokonać tej przemiany*

*społecznej, to nie tyle składniki odżywcze, co broń — broń, którą stosują z premedytacją, by pokonać swoją konkurencję, ale też po to, byśmy wracali do nich po więcej.*

— MICHAEL MOSS, *CUKIER, SÓL, TŁUSZCZ. JAK UZALEŻNIAJĄ NAS KONCERNY SPOŻYWCZE*<sup>1</sup>

**Najszybszym sposobem, by pojąć** skalę naszego uzależnienia, jest rozważenie wojny biologicznej toczonej na naszych talerzach. Idea „sklepów ze zdrową żywnością” jest dla nas już czymś normalnym, ale to rodzi pytanie: co w takim razie sprzedają pozostałe sklepy?

W świecie odżywiania staliśmy się niewolnikami spacznej redefinicji tego, co tak naprawdę oznacza słowo *jedzenie*. Nasza dieta przeszła wielką przemianę w ciągu ostatnich 10 tysięcy lat. Idea jedzenia jako źródła substancji odżywczych powoli zanika. Zamiast tego spożywamy wysokoenergetyczne, ale ubogie w składniki odżywcze pokarmy i napoje, które mają fatalny wpływ na nasze zdrowie, szczególnie zdrowie mózgu. Nadmiar kalorii wypycha nasze ciała w pułapkę przewlekłych chorób, którym można przecież zapobiec — takich jak otyłość, nadciśnienie, choroby serca, cukrzyce czy nowotwory — a to ostatecznie prowadzi do przedwczesnej śmierci. Badania przeprowadzone przez Friedman School of Nutrition Science and Policy przy Tufts University sugerują, że zła dieta prowadzi do prawie *tysiąca zgonów każdego dnia*, będących rezultatem chorób serca, udarów czy cukrzycy, i to wszystko w samych tylko Stanach Zjednoczonych<sup>12</sup>. Najgorsze w tym jest to, że spożywanie pokarmów o niskiej zawartości substancji odżywczych wypycha nasz mózg i ciało w nieprzerwaną pętlę, w której ciągle wracamy do takiego złego jedzenia, a to jeszcze bardziej zmienia nasz mózg na gorsze. Ponadto to wszystko zaczyna coraz więcej kosztować: w 2016 roku bezpośrednio i pośrednio koszty chorób przewlekłych wynikających z otyłości wyniosły 1,72 biliona dolarów<sup>13</sup>. To prawie 10 procent produktu krajowego brutto.

---

<sup>1</sup> M. Moss, *Cukier, sól, tłuszcz. Jak uzależniają nas koncerny spożywcze* (Łódź: Galaktyka, 2014).

Niestety, każda osoba mająca kilka dodatkowych kilogramów wynikających ze spożywania pustych kalorii uważana jest za przegraną — nie zaś za ofiarę toksycznego, uzależniającego systemu, który stworzył ten patologiczny stan. Jeśli jesteś osobą, która miewa problemy ze swoją wagą, proszę, zrozum, że karty były i są ustawione, ktoś gra na Twoją niekorzyść. *To nie Twoja wina*. W rozdziale 7. pokażemy, w jaki sposób i dlaczego współczesne pokarmy, pozbawione wszystkiego, co zdrowe, stały się tak uzależniające i kuszące. Moc tego uzależnienia przypomina uzależnienie od twardych narkotyków, takich jak heroina czy kokaina. Możemy wskazać na podobieństwa między kryzysem opioidowym i epidemią otyłości. Pożądanie środków przeciwbólowych przypomina pożądanie cukru.

Cukier, wysoko przetworzone pokarmy i otyłość są codziennie demonizowane. Ale może dla Ciebie to nie problem. Może jadasz całkiem nieźle, nie uważasz się za uzależnionego od śmieciowego jedzenia i utrzymujesz zdrową wagę. Każdy czytelnik tej książki ma swoje słabości i silne strony. Być może w Twoim przypadku problemem jest brak snu czy czasu dla bliskich i to te rzeczy szkodzą Twojemu zdrowiu, wywołując syndrom oddzielenia. Może jesteś pracoholikiem, który od wielu lat nie spędzał czasu na łonie natury. A może jesteś przykuty do swoich gadżetów elektronicznych i wiesz, że musisz sobie zrobić przerwę od mediów społecznościowych. Pewne lekcje w tej książce po prostu będą do Ciebie przemawiać. Damy Ci wiele strategii, które dopasujesz do swojego życia — narzędzia, które pozwolą Ci je zmienić.

## ZMIANA

David: Na pierwszym roku szkolenia z zakresu neurochirurgii zrozumiałem wiele cennych lekcji życiowych. Była to połowa lat 80. i byliśmy bardzo rozchwytywani. Lekarze pracowali po 36 godzin, potem mieliśmy 12 godzin wolnego. I tak często przez kilka tygodni pod rząd. Delikatnie mówiąc, nie miałem wtedy wystarczającej ilości tak potrzebnego snu. Ten niedobór, połączony ze stresem w pracy, z całą pewnością wyniszczał moje zdrowie. Nie miałem też czasu, by spożywać wartościowe posiłki, i wkrótce się

pochorowałem. W trakcie tego roku pierwszym problemem zdrowotnym, który się pojawił, było zapalenie przełyku — stan zapalny, który sprawia, że przełykanie (nawet picie wody) staje się bardzo bolesne. Potem przyszła czerwotka, poważna choroba cechująca się wysoką gorączką i biegunką. W moim przypadku odwodnienie, którego doświadczyłem, było tak poważne, że musiałem dożylnie przyjmować płyny przez kilka dni. Kiedy już zacząłem czuć się lepiej, złapałem ospę.

Zacząłem wówczas rozważać zmianę kariery. Niedługo potem, podczas obiadu w domu rodziców, dopadła mnie kolejna choroba. Jedząc posiłek, poczułem się niekomfortowo, a wkrótce potem pojawił się bardzo silny ból w jądrach. Ponieważ ból był silniejszy niż cokolwiek, czego doświadczyłem w przeszłości, wliczając w to urazy w sportach kontaktowych, rodzice zabrali mnie do szpitala. Zdiagnozowano u mnie świnkę — chorobę, która mogła wywołać bezpłodność.

Wspominając tamte czasy, nie mam żadnych wątpliwości, że moje zdrowie pogorszyło się przez niedobór snu, przewlekły stres, złą dietę i praktycznie całkowity brak kontaktu z naturą. Choć nie poddałem się testom krwi, by ocenić skalę stanu zapalnego w moim ciele, jestem pewien, że wskaźniki byłyby bardzo wysokie. Na szczęście dobrze wiedziałem, jakie zmiany muszę wprowadzić w swoim życiu. Postanowiłem zmienić specjalizację z neurochirurgii na neurologię — specjalność, w której mogłem mieć większą kontrolę nad swoim czasem (i życiem). Naprawdę wierzę, że ta prosta decyzja mnie ocaliła. I choć tyle niekorzystnych zdarzeń związanych ze stylem życia mi zagrażało, na przestrzeni lat nauczyłem się, że nie potrzeba nam błędów we wszystkich aspektach życia. Wystarczy choćby jeden — zła dieta, brak snu, nieprzemijający stres — każdy z nich może okazać się wyniszczający.



Nawet w te dni, kiedy mierzymy się z wielkimi wyzwaniami lub nawet porażkami albo kiedy doświadczamy zawodu lub straty, wciąż możemy żyć z optymizmem i zadowoleniem. Szczęście i frustracja wzajemnie się nie wykluczają. Nie możemy jednak czuć prawdziwej radości, kiedy odczuwamy gwałtowność, samotność, narcyzm, obojętność czy bezsens. Te odczucia nie mogą współistnieć ze szczęściem. Sprawiają, że pozostajemy oddzieleni i chorzy.

Problemy zdrowotne współczesnego świata to coś więcej niż lista pojedynczych schorzeń omówionych w podręczniku. Prawdziwe zdrowie to energiczny stan mentalnego i fizycznego dobrego samopoczucia, który wykracza poza jakąkolwiek konkretną diagnozę. To stan dobrobytu, który odnajdujemy dzięki odzyskaniu więzi z samym sobą, z innymi i z przestrzenią życiową współdzieloną z innymi ludźmi. Aby to osiągnąć, musimy przyjrzeć się głównemu graczowi: mózgowi.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

*Wartościowy poradnik, pełen rozwiązań, za pomocą których odzyskasz skupienie, wzmocnisz ciało i odświeżysz umysł*

**GRETCHEN RUBIN**, autorka książki

*4 tendencje. Poznaj profile osobowości, aby żyć i działać skuteczniej*

Współczesność przynosi ogromne możliwości i... pokusy. Obfitość jedzenia, fascynujący świat mediów cyfrowych, możliwość wybierania z tysięcy ofert bez wstawania z kanapy. Jednak ta hiperrzeczywistość niesie poważne zagrożenie dla zdrowia mentalnego i fizycznego, dla naszych relacji z innymi ludźmi i ogólnie dla świata. Mózg współczesnego człowieka pływa w oceanie intensywnych bodźców i jest w perfidny sposób manipulowany. W rezultacie stajemy się samotni, załknieni, nieufni, skłonni do chorowania i otyłości. Wydaje się, że z tej matni nie ma ucieczki.

Dzięki tej książce, która prezentuje wyniki najnowszych badań naukowych, dowiesz się, dlaczego tak się dzieje – i że wcale nie musi tak być! Zidentyfikujesz mentalne manipulacje, szkodzące każdemu człowiekowi, ale również poznasz narzędzia, za pomocą których zmienisz swoje myślenie, by rozważniej i sprawniej podejmować decyzje, a także poprawisz relacje z innymi ludźmi i rozwinięsz zdrowe nawyki. W efekcie odzyskasz skupienie, wzmocnisz ciało i odświeżysz umysł. Znakomitym uzupełnieniem treści jest dziesięciodniowy program treningowy wraz z planem dietetycznym, którego wdrożenie pozwoli Ci rozpocząć nowe, lepsze życie. Szybko się przekonasz, że szczęście jest w Twoim zasięgu!

W książce między innymi:

- zasady świadomego przeprogramowania mózgu
- ważne szczegóły funkcjonowania ludzkiego umysłu
- hakowanie własnego mózgu i zastosowanie metody TIME
- znaczenie praktyk medytacyjnych i mindfulness
- przepisy na posiłki, które służą mózgowi

**DR DAVID PERLMUTTER** jest dyplomowanym neurologiem i naukowcem w American College of Nutrition, a także profesorem w Miller School of Medicine przy University of Miami. Laureat licznych nagród za innowacyjne podejście do chorób neurologicznych.

**DR AUSTIN PERLMUTTER** jest specjalistą chorób wewnętrznych. Bada efekty wypalenia i depresji, interesuje się również zdobycami medycyny prewencyjnej i prowadzeniem pacjentów z chorobami przewlekłymi.

**Jeśli zechcesz być szczęśliwy – znajdziesz szczęście!**

**OSOBOWOŚĆ ODNOWA**



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

ebook dostępny na:  
**ebookpoint**

ISBN 978-83-8322-699-6



9 788383 226996

cena: 49,00 zł