

prof. Gerald Hüther

WZMOCNIJ PAMIĘĆ – USUŃ DEMENCJĘ

Samodzielna aktywacja
regeneracji mózgu



vital
GWARANCJA ZDROWIA

WZMOCNIJ PAMIĘĆ
– USUŃ DEMENCJĘ

prof. Gerald Hüther

WZMOCNIJ PAMIĘĆ – USUŃ DEMENCJĘ

Samodzielna aktywacja
regeneracji mózgu

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Natalia Szczyglewska
KOREKTA: Ewa Korsak

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-65846-84-6

Tytuł oryginału: *Raus aus der Demenz-Falle! Wie es gelingen kann, die Selbstheilungskräfte des Gehirns rechtzeitig zu aktivieren* by Gerald Hüther

Copyright © 2017 by Arkana Verlag
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i 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

Perspektywa nadziei:

ZMIANA PARADYGMATU W MEDYCYNIE	9
---	---

Długa lista narosłych wyobrażeń o demencji:

TEORIE TEŻ SIĘ STARZEJĄ I POPADAJĄ W OTEPIENIE	21
---	----

Gdy nagle zrywa się łańcuch koncepcji:

NIEBEZPIECZEŃSTWO SUKCESU ORAZ POTENCJAŁ BEZRADNOŚCI	27
---	----

Głowy ekspertów też są okrągłe, aby tok myślenia mógł zmienić swój kierunek:

NOWE ODKRYCIA WYMAGAJĄ NOWYCH OBJAŚNIEŃ	31
--	----

Wszystko, co nie przekłada się na praktykę, pozostaje w sferze niesprawdzonych teorii: NOWE OBJAŚNIENIA ZMIENIAJĄ PERSPEKTYWĘ KSZTAŁTOWANIA WŁASNEGO ŻYCIA	41
---	-----------

Nic nie ulegnie zmianie, jeśli nie zmienimy naszego życia oraz współżycia z innymi: PRAGNIEMY TEGO, CO DOBRE, LECZ NIEDOBRZE NAM TO WYCHODZI	49
Wszyscy pragniemy życia bez lęku	52
Wszyscy pragniemy poczucia szczęścia	62
Wszyscy pragniemy doświadczać więzi i swobodnie się rozwijać	65
Nikt nie chce popaść w demencję	71

Już dziś możesz zacząć wzmacniać uzdrowieńcze właściwości swojego mózgu: NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO, ABY ŻYĆ CHOĆ ODROBINĘ ZDROWIEJ NIŻ DOTYCHCZAS	81
W niezdrowym ciele niezdrowy mózg	83
Kto nie lubi siebie, rani siebie i innych	86
Kto nie czuje się związany z innymi, pozostaje sam na sam z własnymi problemami	88

Wraz z utratą ochoty do nauki, tracimy chęć do życia	91
Brak pomysłu na siebie powoduje zatracanie siebie	94
Jeśli nie nadasz kierunku swojemu życiu, pobłądzisz	98

Rozjaśniające spojrzenie wstecz:

WZMACNIANIE POCZUCIA

TOŻSAMOŚCI	101
-------------------------	------------

Dodatek	107
Przypisy	107
Dalsze wskazówki bibliograficzne	114
Uwagi końcowe	116

Perspektywa nadziei:

ZMIANA PARADYGMATU W MEDYCYNIE

Nie sposób dokładnie przewidzieć, kiedy to nastąpi. Może przyjdzie nam czekać jeszcze nawet dwie dekady, ale zwiastuny wypełnienia są już widoczne na horyzoncie i za jakiś czas pod hasłem „zmiana paradygmatu w medycynie”, nasze notebooki czy inne urządzenia cyfrowe, wyświetlać będą następujący odnośnik:

„Zapoczątkowany u zarania XXI wieku proces zmiany sposobu myślenia, który w krótkim czasie objął wszelkie gałęzie terapii oraz doprowadził do całkowitej reorientacji nie tylko w dziedzinie doświadczeń medycznych i rozważań teoretycznych, lecz objął przede wszystkim praktykę terapeutyczną. Jeszcze do przełomu tysiącleci szeroko było rozpowszechnione historyczne spojrzenie,

postrzegające zachorowanie jako skutek rozwoju szkodliwych czynników czy to zewnętrznych, wewnątrzorganicznych, wrodzonych, czy nabytych z biegiem czasu dysfunkcji i zakłóceń w funkcjonowaniu organizmu. Z tego też powodu przyjęło się wówczas poświęcać uwagę traktowanym w tym czasie obiektywnie czynnikom chorobotwórczym, koncentrując się na możliwie wczesnym wykrywaniu symptomów dysfunkcji oraz zwalczaniu ich odnośnymi środkami. Perspektywa ta, oparta na mechanicznym postrzeganiu organizmu ludzkiego, została wyparta nowym rozumieniem, na podstawie którego zaczęto dostrzegać, że każdy organizm jest właściwie w stanie pokonać, zminimalizować lub zbalansować wszelkie zakłócenia we własnym funkcjonowaniu, spowodowane czynnikami zewnętrznymi, czy też wewnątrzorganicznymi, jeśli tylko pobudzi się mobilizację systemu odpornościowego. To, co dotychczas było kwalifikowane jako stan chorobowy, który należało zwalczać odpowiednimi środkami, okazało się skutkiem przeciążenia lub niedostatecznej wydolności organizmu do autoregeneracji. Na bazie tego rozpoznania wyrosło nie tylko nowe rozumienie korelacji pomiędzy procesami chorobotwórczymi i terapeutycznymi, lecz również rozpowszechniło się przekonanie, że żadnego pacjenta nie sposób wyleczyć. Można jedynie z największą troskliwością i przy użyciu wszelkiej dostępnej wiedzy stymulować chorego lub jego organizm do mobilizacji i wzmocnienia procesów samouzdrawieńczych.

Owa nowa perspektywa oznaczała koniec medycyny naprawczej. Zmiana paradygmatu zapoczątkowana została jednak wcześniej, a leżące u jej podstaw spojrzenie można zaobserwować już w po-

czątkach historii medycyny. Było ono nieustannie podejmowane i rozwijane przez wielu terapeutów na przestrzeni czasu, długo jednak nie można go było przeforsować, gdyż medycyna, skoncentrowana na reparacji dysfunkcji oraz wymianie uszkodzonych elementów organizmu, święciła zbyt duże tryumfy. Dlatego mało kto w początkach XXI wieku wyobrażał sobie, że do tak głębokiej przemiany paradygmatu medycznego może dojść w obrębie tak krótkiego czasu”.

Zmiana sposobu myślenia nie przychodzi nam – ludziom – z łatwością. Trud sprawia już prosta refleksja nad dostrzeżonym rozwojem problemu, a ma to jeden, bardzo prosty powód: w samym stanie spoczynku, czyli w momencie, kiedy nie robimy zupełnie nic i o niczym nie myślimy, mózg zużywa około 20% rezerw energii ciała. Wystarczy, że się podniesiemy i zaczniemy rozmyślać, a konsumpcja energetyczna gwałtownie wzrasta. A że wewnętrzna organizacja i plan pracy mózgu skupiają się na takim uporządkowaniu zachodzących procesów i relacji wewnętrznych, aby zużyć możliwie najmniej zapasów energii, zatem refleksja czy zmiana sposobu myślenia nie jest tym, za co nasz mózg zabiera się najchętniej. Dlatego też trzymamy się nabytego sposobu myślenia i chwytamy się wszystkiego tego, co do tej pory po prostu działało i do czego nasz mózg jest na tyle przyzwyczajony, że dany proces odbywa się niemal automatycznie. A im skuteczniejsze było dotychczasowe spojrzenie na daną rzeczywistość, z tym większym trudem przychodzi nam zmiana perspektywy. Gotowość do

reorientacji sposobu myślenia czy sam proces rewizji są zwykle stymulowane wystąpieniem znaczącego doświadczenia. Coś musi się wydarzyć, żebyśmy nabyły sposób patrzenia postawili pod znakiem zapytania. Konieczne jest pojawienie się jakiegoś problemu, którego nie jesteśmy w stanie rozwiązać przy zastosowaniu dotychczasowego sposobu myślenia. Lub, mówiąc jeszcze prościej, nasze dotychczasowe wyobrażenia i strategie działania muszą nas zapędzić w kozi róg, z którego nie jesteśmy w stanie się wydostać przy zastosowaniu dotychczasowego modelu.

Nasuwa się zatem następujące pytanie: cóż takiego znaczącego wydarzyło się na początku XXI wieku? Co było tą kropką nad i lub kropką, co przelała morze goryczy, zalewając medyków falą nowej perspektywy? Nie chodzi tu z pewnością o decyzje polityczne. Nie o żadne postanowienie czy zarządzenie izby lekarskiej. A przecież musiało wydarzyć się coś, co zmusiło do zmiany sposobu myślenia nie tylko nielicznych przedstawicieli, ale całe rzesze ludzi świata medycyny. Może zatem były to wyniki jakiś badań, wydobywające na światło dzienne fakt, uznawany do tej pory za niemożliwy. A ów strumień światła oświecił chorobę, na którą wiele osób cierpiało, a której nie udawało się leczyć przy zastosowaniu dotychczas dostępnych środków. Na przykład chorobę nowotworową. Na tym polu nie wydarzyło się jednak na początku wieku nic przełomowego. Jeżeli zatem rak odpada, zostaje już tylko jedna plaga, siejąca spustoszenie wśród ludzi XXI wieku – demencja. To wzmożona zapadalność na demencję wypełnia

wszelkie założenia naszej tezy. Otepienie rozprzestrzeniało się wówczas na taką skalę, że postawiła ona pod ogromnym znakiem zapytania cały dotychczasowy system opieki zdrowotnej. Od dekad prowadzono intensywne badania w tym obszarze i szukano aplikowalnej metody leczenia.

Sprawdźmy to, wpisując w wyszukiwarkę słowo „demen-
cja”. 5,3 milionów trafień w niemieckojęzycznym interne-
cie. Ten wynik niespecjalnie pomaga nam ruszyć z miejsca. Spróbujmy zatem zawęzić nasze poszukiwania do „demen-
cja, odkrycia przełomowe”. W górnych wynikach pojawia się
hasło *Nun Study*, co zdaje się być jedynie luźno powiązane
z tematem. Można o tym jednak przeczytać znacznie więcej*.
Lektura uzmysławia, że wyniki tych, jakże skrupulatnych
i trudnych do podważenia badań nad funkcjonowaniem mó-
zgow zakonnice musiało zatrzęść światem medycyny. Analiza
ta bowiem wykazała, że najwyraźniej istnieją ludzie, których
tkanki mózgowe są tak samo zdegenerowane i pełne zło-
gów, jak w przypadku pacjentów cierpiących na ciężkie przypad-
ki Alzheimera czy demencji, u których jednak – trzymaj się,
drogi Czytelniku lepiej mocno – aż do późnej starości lub
śmierci nie występuje żaden ubytek pamięci lub inne symp-
tomy otepienia*.

* Niestety, nie w języku polskim. Polskojęzyczny internet jest nader ubogi w wyniki dla zapytania o „nun study” – testy monastyczne, czyli badania Davida Snowdona. Na temat samego amerykańskiego epidemiologa też nie można się dowiedzieć zbyt dużo, bazując jedynie na wynikach polskojęzycznych (przypis tłumacza).

To w rzeczy samej odkrycie, wywracające do góry nogami wszystko, w co dotychczasowa medycyna wierzyła, a badania nad demencją zdawały się potwierdzać i co przyjmowano w końcu za fundament poszukiwań skutecznych sposobów jej leczenia. Jeżeli zatem to nie obiektywnie dostrzegalna i mierzalna degeneracja tkanki mózgowej oraz złoży są odpowiedzialne za powstawanie demencji wraz ze wszystkimi jej symptomami, to co?

Minęły już niemal dwie dekady, odkąd testy monastyczne zostały opublikowane, a ich wyniki dopiero zaczynają osadzać się w świadomości osób zajmujących się diagnozą i leczeniem różnego rodzaju otępienia. Każda zmiana myślenia, jednak nie tylko w świecie medycyny, lecz także w obszarze każdej innej dyscypliny naukowej, zaczyna się od obserwacji, niemożliwej do zestawienia z dotychczas panującymi wyobrażeniami.

Gdy zatem za dziesięć lub dwadzieścia lat znów wpisemy w wyszukiwarkę nasze hasło „zmiana paradygmatu myślenia w medycynie” i przeczytamy wyniki do końca, może tam być napisane: *„Rozwój ten został zapoczątkowany publikacją przetłomowych wyników badań nad demencją, określanych zwykle testami monastycznymi”*.

Nie żyjemy jednakowoż w przyszłości, a do owej wielkiej zmiany paradygmatu myślenia jeszcze nie doszło. Jawi się już ona jednak na horyzoncie. I, jak to bywa w przypadku każdego zasadniczego i głębokiego procesu przemiany, zachodzącego w obrębie dyscypliny naukowej, społeczeństwa czy chociażby w życiu jednostki, tak i w tym przypadku będzie

można dokładnie opisać, jak proces ów się rozpoczął i jak nieprzeczuwalną reakcję łańcuchową za sobą pociągnął. Jest jednak pewna cecha symptomatyczna dla wszelkich wielkich przemian. Weźmy chociażby za przykład przełom w średnio-wiecznym rozumieniu budowy systemu planetarnego czy rozpad bloku wschodniego i pokojową rewolucję w NRD, albo chociażby ostateczne rozwiązanie przedłużającego się wycho-dzenia z nieszczęśliwego i niespełnionego związku. W kon-sekwencji mniej nas interesuje, w jaki sposób ów niezbędny proces przemiany odbywał się w szczegółach, lecz o wiele bar-dziej zastanawiamy się, dlaczego to tak długo trwało zanim obrał swój bieg na dobre.

Dotyczy to również wspomnianej zmiany w paradygmacie medycznym, u którego początku się właśnie znajdujemy. Za-stanówmy się, dlaczego nowoczesne społeczeństwo ze swoimi doskonałymi badaniami, wyuczonymi wszelkimi nowościami le-karzami, z możliwością wymiany informacji, obiegających cały świat w mgnieniu oka, oraz przy bardzo dobrze zorganizowa-nym systemie medycznym, tak długo i tak usilnie podtrzymu-je powstałe niegdyś wyobrażenie o demencji, choć zapędziło nas już ono dawno w ślepią uliczkę? Właśnie tym pytaniem pragnę zająć się w tej książce, właśnie na przykładzie otępie-nia. A jako autor znajduję się w tym znakomitym położeniu, że rozwój opisywanych procesów obejmuję nie z perspektywy bezpośredniego ich uczestnika, lecz obserwatora.

Ani nie jestem ekspertem w dziedzinie badań nad demen-cją, ani nie mam odnośnego doświadczenia w opiekowaniu

się dotkniętymi nią pacjentami. Od lat jednak zajmuję się zagadnieniem, co jest niezbędne człowiekowi, aby nie ztracił wrodzonej umiejętności uczenia się i zachował potencjał umysłowy aż do lat późnej starości. Z tego też tytułu martwi mnie wzrost zapadalności na demencję przy przedłużającym się niepowodzeniu na gruncie powstrzymywania dalszych zachorowań. W oczach ekspertów powodem obu tych czynników jest coraz dłuższy wiek życia, osiągany przez coraz większy procent społeczności w krajach wysoko rozwiniętych. Czy nie ma jednak ludzi, którzy dożywają nawet sędziwego wieku, nie wykazując przy tym żadnych objawów demencji? Czy nie należy zatem przyjąć, że w procesie starzenia występują czynniki sprzyjające i niesprzyjające występowaniu demencji? A jeśli tak jest w rzeczywistości, to dlaczego nie zmienić po prostu okoliczności, w których ludziom przychodzi się starzeć w taki sposób, aby rozwijało się coraz mniej przypadków demencji? Czy nie znamy bezpośrednich przyczyn, czy też nie jesteśmy w stanie dokonać niezbędnych zmian? Dlaczego w ogóle godzimy się traktować rozwój demencji jako nieodwołalny wyrok losu?

To tylko niektóre z pytań, na które odpowiedzi szukam w tej książce. Najprawdopodobniej nie na wszystkie z nich da się w ogóle odpowiedzieć. Przynajmniej tak długo, jak długo rozwój zachorowań demencyjnych postrzegać będziemy jako proces, którego diagnostyka oraz zabiegi terapeutyczne są procesem czysto medycznym, ograniczającym się do specjalnie wykwalifikowanych klinik.

Lekarze jednakże też mogą się mylić. Oni również podążają za procesami diagnostycznymi i terapeutycznymi, opierając się początkowo na czystym wyobrażeniu, nieraz okazującym się później fatalnym, ślepy m. zaułkiem. Każdy lekarz kształci się pod wpływem określonego środowiska, zdobywając wiedzę w szkołach i na uniwersytetach oraz doksztalając się w oparciu o późniejszą praktykę. Bez wątpienia dochodzi do przyjęcia na pewnym etapie wyuczonych poglądów za swoje. Poza tym, pracuje się w pewnym określonym systemie medycznym i należy podążać za przyjętymi w nim wyobrażeniami, a sama metoda naukowa jest ostatecznie obszarem podporządkowanym systemowi społecznemu i z tego tytułu może być stosowana jedynie w ramach panujących w owym społeczeństwie wyobrażeń i zasad. Te z kolei stanowią wyraz naleciałości historycznych, zorientowanych na określone koncepcje oraz podstawowych przekonań, rozprzestrzeniających się przez pokolenia, zapewniając danemu społeczeństwu jego strukturę i stabilność. Owe wyobrażenia, przełożone na zasady i prawa zważają z kolei na doświadczeniach poszczególnych członków danego społeczeństwa, wliczając w to przecież i samych lekarzy. I tak wyobrażenia społeczne, wyuczone na przestrzeni dorastania, dojrzałego życia czy starzenia się, akceptujemy w końcu jako nasze własne, aż zakorzeniają się one na dobre w naszych wyobrażeniach, oczekiwaniach i przekonaniach.

Na owe, wyżłobione na różnych poziomach, struktury współzależnych od siebie i wzajemnie sobie służących wy-

obrażeń, przekonań oraz reguł i przepisów nabudowuje się fenomen zwany demencją. Być może zaczynacie już sami przeczuwać, dlaczego tak długo to trwa zanim w obrębie głęboko zakorzenionych naleciałości historycznych, splecionych ze sobą wyobrażeń i interesów, zdoła się rozprzestrzenić odkrycie lub może nastąpić zmiana paradygmatu myślenia. Możliwe jest to jedynie wówczas, gdy nowo zdobyta wiedza oddziałuje nie tylko na jednym poziomie – w przypadku demencji jest to medycyna – lecz równocześnie obejmuje wszelkie inne dziedziny, przenika przez nie i wstrząsa nimi dogłębnie. I właśnie to chcę osiągnąć za pomocą tej książki, przesuując odpowiedzialność za rozwój demencji z jakichkolwiek odkładanych w mózgu złogów na niesłuszne wyobrażenia, magazynowane w mózgach wielu ludzi. Z tego też tytułu stawiam pod znakiem zapytania nie tylko brane za rozumiały same przez się założenia współczesnej medycyny, ale i całego współczesnego społeczeństwa. Mam nadzieję, że przynajmniej kilku odbiorców dojdzie do wniosku, że warto przeanalizować swoje dotychczasowe przekonania oraz poddać w wątpliwość wyrosły na nich styl życia.

Nadzieję swoją opieram na fakcie, że my, ludzie, nie budujemy naszych zachowań na genetycznie zaprogramowanych systemach neuronowych zakorzenionych w mózgu. Niezwykła zdolność przyswajania wiedzy, jaką zawdzięczamy naszym organom myślenia, umożliwia nam jednocześnie odnalezienie drogi powrotnej na ścieżkę zdrowego rozwoju, jeśli tylko zdarzy się nam zablądzić. Jesteśmy zatem i po-

zostaniemy poszukiwaczami. A jednocześnie nieustannie grozi nam niebezpieczeństwo popadnięcia w naszych poszukiwaniach w pułapkę nabudowanych na nie wyobrażeń. Jedyne, co może nas przed tym ocalić, jest nasza umiejętność uczenia się na popełnionych błędach. A nauka, którą z nich wyciągniemy, pomoże uniknąć powtarzania w przyszłości tych i im podobnych błędów. Za pomocą tej książki pragnę was zatem zaprosić, nieco nawet zachęcić, a być może i zainspirować do takiego przekształcenia waszego życia oraz współżycia z innymi, aby zapewniło wam ono szczęśliwą i wolną od demencji starość.

Rozjaśniające spojrzenie wstecz:

WZMACNIANIE POCZUCIA TOŻSAMOŚCI

Pozwólmy sobie jeszcze na sam koniec zdobyć się na pewną prognozę. Zdołaliśmy dotychczas ustalić, że choroby demencyjne rozwijają się wówczas, gdy zachodzące w mózgu procesy rozpadu nie mogą lub niewystarczająco mogą zostać skompensowane poprzez odnośne regeneracyjne neuroplastyczne procesy przebudowy lub odbudowy. Za przyczynę utraty normalnie występującej zdolności mózgu do regeneracji uznaliśmy niekorzystne warunki obecnego środowiska życia oraz naszego współżycia z innymi. Skutkiem, do którego dochodzi zwłaszcza wraz z przybywaniem wieku, jest utrata tego wszystkiego, czego nasz mózg potrzebuje do optymalnego rozwoju potencjału neuroplastycznego, czyli swoich

zdolności samouzdrawieńczych: dobrze zakorzenionego poczucia tożsamości. Na ile to uczucie może zostać rozwinięte, zależy od pozytywnych doświadczeń, zdobywanych przez ludzi określonego kręgu kulturowego na przestrzeni stawiania czoła problemom, jakie niesie ze sobą życie. Z tego też powodu możemy już dziś przepowiedzieć, że częstotliwość występowania demencji będzie opadać, jeśli starzejący się ludzie zdołają tak kształtować swoje życie oraz współżycie z innymi, aby ich poczucie tożsamości się wzmacniało. Że jest to możliwe i w jaki sposób jest to możliwe, zostało już opisane. Generacja obecnych seniorów już w znaczny sposób odróżnia się od pokolenia własnych rodziców. Oni sami często określają się jako „złoci wiekowcy”, a wielu z nich aktywnie przeżywa czas swojego „wypoczynku”. Podejmują się nieodpłatnych zadań, troszczą się o wszystko, co leży im na sercu, prawdziwie wręcz przy tym rozkwitając. Nigdy wcześniej szlaki wędrownie i rowerowe, sale kinowe i koncertowe nie były tak oblegane przez starsze pokolenie, jak to ma miejsce obecnie.

Od dawna ma też miejsce ogromna przemiana społeczna owocująca zdrowszym, pełniejszym i bardziej zadowolającym sposobem życia. Nie dziwi zatem także fakt, że w przeciwieństwie do dotychczasowych prognoz notujemy nareszcie spadek zdiagnozowanej zapadalności na demencję¹⁷.

Brzmi to osobliwie, w szczególny sposób pokazuje jednak, jak wiele podobieństw możemy uzmysłwić sobie pomiędzy demencją a epidemiami – począwszy od pojawiania się pierwszych przypadków otępienia, przez nieustannie wzbierającą

zachorowalność, po zaznaczając się już w pierwszych krajach cofanie zapadania na choroby demencyjne. Porównajmy to chociażby z wybuchem, wzbierającą epidemią i postępującym za nią cofaniem się zachorowań na dżumę w średniowiecznej Europie. Przyczyny dżumy też były wówczas niezbrane. Za jej wybuch też początkowo winiono wszystko możliwe. Jej rozprzestrzenianie także wydawało się niemożliwym do zatrzymania przeznaczeniem. Aż ostatecznie udowodniono występowanie wirusa i przyczyna choroby została wyjaśniona.

Czy to jednak rzeczywiście ten mały wirus był odpowiedzialny za masową umieralność ludzi w średniowiecznych miasteczkach? A może raczej były to obficie występujące ówczasie pchły, obskakujące ludzi w mieszkaniach i łózkach, skutecznie przenosząc zarazki przez swoje krwio pijące ukąszenia? Występująca ówczasie plaga szczurzych pcheł też była spowodowana zagnieżdżaniem się w miastach ogromnej ilości robactwa. Czyli ostatecznie, to ogrom szczurów był odpowiedzialny za rozprzestrzenienie się epidemii. Ale dlaczego występowała wówczas taka plaga szczurów?

Mieszkańcy średniowiecznych miast nie nauczyli się jeszcze takiej organizacji swojego współżycia, aby uniknąć roznoszenia się plag. Już wprawdzie kilka generacji wcześniej przeprowadzili się ze wsi do miast, lecz żyli w nich praktycznie tak samo jak wcześniej w swoich wioskach, hodując kozy, krowy, otoczeni kupą gnoju i śmieci, bez zorganizowanego porządku miejskiego, wysypisk i całej tej reszty zabiegów prewencyjnych, niezbędnych do uniknięcia mnożenia się

szczurów. Ludzie musieli się najpierw nauczyć, w jaki sposób funkcjonuje życie w mieście i czego nie należy już robić tak, jak to się miało w zwyczaju czynić wcześniej. Znajdowali się zatem wówczas u początków gruntownej przemiany swojego dotychczasowego sposobu życia i przyzwyczajzeń. Epidemia dżumy stanowiła swoistą lekcję, o którą sami się prosili swoim dotychczasowym sposobem życia, a która w przerażający sposób uświadomiła im równocześnie, o co chodzi we współżyciu miejskim. To była bardzo trudna lekcja, którą wiele osób przypłaciło życiem. Ci jednak, którzy przetrwali oraz ich następcy, pojęli jej znaczenie i dopasowali swoje miejskie współżycie do niezbędnych wymogów.

Rodzi się zatem przypuszczenie, że gwałtowny wzrost zachorowań na demencję w wysoko rozwiniętych państwach przemysłowych w drugiej połowie XX wieku – podobnie jak epidemia dżumy w średniowieczu – stanowi wyraz faktu, że coś w obecnym sposobie życia ludzi naszego kręgu kulturowego najzwyczajniej w świecie nie gra. W obecnych czasach zatem znów musimy zmienić sposób naszego współfunkcjonowania, aby i tę plagę opanować. Tym razem jednak nie chodzi o poprawę standardów higienicznych, lecz o ponowne odnalezienie odczuć życiowych, które wielu ludzi zagubiło na skutek naszego nowoczesnego, zorientowanego na wydajność sposobu życia. Ludzie to nie maszyny i nasze organizmy też nie działają jak automaty. Nasze mózgi to nie wysoce wydajne kalkulatory, które tym lepiej spełniają swoją funkcję, im bardziej napakujemy je danymi i algorytmami. Znacznie istot-

niejsze są doświadczenia, które człowiek zbiera z biegiem swojego życia i ma możliwość przebyć i do których przeżycia został dotychczas zmuszony, a na ich podstawie jego mózg tworzy siatki i połączenia nerwowe struktur neuronalnych. Świat, w którym życie większości ludzi uzależnione jest od zdobytego w jakikolwiek sposób uznania oraz odgrywania ważnej roli, aby nie należeć do przegranych, lecz przeforsować swoje osiągnięcia nawet kosztem innych, w nieunikniony sposób prowadzi do gromadzenia przez wielu ludzi niekorzystnych doświadczeń. I nie chodzi tylko o przegranie najlepszej pozycji w zawodach. Chodzi też o tych, którzy owe wyścigi wygrywają. Płacą oni zbyt wysoką cenę, czują się zaszczuci oraz nieustannie poddawani presji, próbując przy tym ciągle się optymalizować, aby wciąż poprawiać swoje funkcjonowanie. Konsekwencje rozprzestrzeniają się szerzej, aż do rozpadu rodzin, utraty przyjaźni i skończeniu w klinice leczącej burn-out. Owi wielcy „twórcy” tego świata przestają go rozumieć, gdy natrafiają w końcu na granice możliwości kształtowania własnego życia i zaczynają się zastanawiać nad sensownością swoich dotychczasowych koncepcji istnienia.

Pojmowalność, możliwość kształtowania, sensowność oto trzy podstawowe zasady salutogenezy, które umożliwiają każdemu człowiekowi rozwinięcie wszelkiego poczucia koherencji, niezbędnego do aktywizacji własnych mocy samouzdrawieńczych ciała. Rozmiar załamania tych zasad, podstawowych dla wielu ludzi w naszym wysoko rozwiniętym społeczeństwie informacyjno-wydajnościowym, jest po-

równywalny z rozmiarem szczurzej plagi w średniowiecznych miastach. Ówczesni ich mieszkańcy zdołali powstrzymać namnażanie się gryzoni. Obecnie stoimy przed wyzwaniem poskromienia rozprzestrzeniającego się załamania poczucia tożsamości. Możemy jedynie próbować zrozumieć lepiej niż dotychczas, o co w naszym wypełnionym sensem życiu chodzi a nasze przyszłe współżycie odpowiednio kształtować.



Prof. Gerald Hüther to jeden z najbardziej znanych neurobiologów i autor bestsellerów. Przewodniczył założonemu przez siebie wydziałowi badawczemu Kliniki Psychiatrycznej przy Uniwersytecie w Getyndze. Swoją pracę rozumie jako budowanie mostów pomiędzy odkryciami współczesnej neurobiologii a praktyką życia społecznego i indywidualnego.

Obecnie badacze chorób demencyjnych są zdania, że otępienie powodowane jest procesami rozkładu i magazynowania w mózgu produktów rozpadu. Autor niebezpiecznie argumentuje, że to przestarzała teoria, która przysłania nam dodatkowo zrozumienie prawdziwych czynników wywołujących demencję. Udowadnia, że tłamsimy zdolność własnego mózgu do regeneracji i pomaga samodzielnie to zmienić!

Wyjaśnia, jak przestać ranić siebie i innych poprzez naukę kochania siebie. Uzmysławia, że nie czując się związanym z innymi, pozostajesz sam na sam z własnymi problemami. Podpowiada, jak znaleźć pomysł na siebie, nie zatracić się i nadać właściwy kierunek swojemu życiu. Pomaga również wzmocnić poczucie własnej tożsamości.

Czas wyrwać się z sidła demencji!

Patroni:

**MIESIĘCZNIK
SZAMAN**
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

uroda
zdrowie.pl

grella.pl



Vitalni24.pl
RAZEM ZDRAIMY O ZDROWIE!

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

Cena: 34,30 zł

ISBN: 978-83-65846-84-6



9 788365 846846