

dr Mike Dow

ZACUKRZONY MÓZG

– jak odtruc organizm
z nadmiaru szkodliwego cukru

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

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

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2021
ISBN 978-83-8168-588-7

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

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

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

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

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



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

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie: Cukier: współzależny związek	11
---	----

Część I

ZROZUMIEĆ ZACUKRZONY MÓZG

Rozdział 1	Ewolucja zacukrzonego mózgu	27
Rozdział 2	Siła woli nie jest problemem	47
Rozdział 3	Jak uzależnienie od jedzenia napędza twój zacukrzony mózg – i vice versa	65
Rozdział 4	Tajemnica stopniowego detoksu	81

Część II

MÓZG NA ZACHODNIEJ DIECIE

Rozdział 5	Uczucie niepokoju: głód serotoniny	101
Rozdział 6	Uczucie przygnębienia: wilczy głód dopaminy	129
Rozdział 7	Bezradność: głód wszystkiego	165
Rozdział 8	Sekrety czasowej głodówki	175

Część III
SPECJALNE SYTUACJE PODSYCAJĄCE
ZACUKRZONY MÓZG

Rozdział 9	Obsesyjne jedzenie: poszukiwanie poczucia bezpieczeństwa	191
Rozdział 10	Emocjonalne jedzenie: w poszukiwaniu radości	207
Rozdział 11	Napadowe jedzenie: odzyskiwanie kontroli	223

Część IV
WYLECZ SWÓJ ZACUKRZONY MÓZG

Rozdział 12	Głodny serotoniny: bezcukrowe sposoby zaspokojenia łaknienia cukru	245
Rozdział 13	Głodny dopaminy: dieta śródziemnomorsko-ketogeniczna – uznane sposoby zaspokojenia łaknienia tłuszczu	259
Rozdział 14	Potęga myśli i przekonań: okiełznaj swoją podświadomość i zastosuj terapię poznawczo-behawioralną, by uzdrowić swój zacukrzony mózg	271
Rozdział 15	Program kuracji dla zacukrzonego mózgu	301
Załącznik A	Przepisy leczące zacukrzony mózg	347
Załącznik B	Suplementy, pokarmy i praktyki w kuracji dla zacukrzonego mózgu	389
Załącznik C	Wyjątki: kto <i>nie</i> powinien stosować kuracji dla zacukrzonego mózgu	395
Bibliografia		399
O Autorze		411

CUKIER: WSPÓŁZALEŻNY ZWIĄZEK

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

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

Być może próbowałaś różnych strategii, żeby zerwać ten związek. Może zastąpiłaś cukier sztucznymi słodzikami. A może nie

miałeś pojęcia, że wciąż jesz cukier, ponieważ nie znalazłeś go na liście składników. Może spożywasz pokarmy z mąki i zbóż, które są następnie rozkładane na cukier.

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

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

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

racji fast food pozwalała, aby mój język otrzymywał od razu sporą dawkę uderzeniową w postaci stymulującej bomby.

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

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

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

W końcu wyszedłem z tego złego związku z cukrem i złym tłuszczem, ale rzuciłem się bezpośrednio w ramiona innego. Kiedy

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

Dieta śródziemnomorska a mózg

W 2011 roku napisałem książkę *Diet Rehab* i prowadziłem program telewizyjny *Freaky Eaters*, w którym pomagałem ludziom uwolnić się od ich uzależnień pokarmowych. Książka bazowała na istniejących w tym czasie badaniach naukowych. Dominującą opinią przed dekadą było to, że ograniczenie ilości kalorii jest najlepszym sposobem na zrzucenie zbędnych kilogramów. Badania wykazujące, że dieta śródziemnomorska może leczyć depresję albo że cukier kurczy ludzki mózg, nie były jeszcze opublikowane, a słowa *keto* czy *paleo* nie funkcjonowały w codziennym obiegu.

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

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

Badanie to pokazało również, że dieta bogata w grillowane ryby i świeże warzywa i owoce wiąże się z większym mózgiem więc dieta śródziemnomorska, którą stosowałem, była z pewnością, krokiem w dobrym kierunku. Ale chciałem iść jeszcze dalej. Przecież latami jadłem *dużo* cukru, mąki, zbóż i złych tłuszczów. Słodkie napoje gazowane i kartonik makaronu z serem były przez dziesięciolecia moim ukojeniem.

UCZUCIE PRZYGNĘBIENIA: *wilczy głód dopaminy*

Kiedy czujesz się niespokojny i lękliwy, brakuje ci serotoniny. Jednak kiedy jesteś smutny, samotny czy apatyczny, masz głód dopaminy.

Dopamina to substancja chemiczna w mózgu związana z podnieceniem i wyzwaniem. Kiedy zjeżdżamy z góry na nartach, wychodzimy na pierwszą romantyczną randkę czy po raz pierwszy odwiedzamy inny kraj, poziom dopaminy podnosi się. Czujemy ten napływ podniecenia wywołujący uczucie, że warto żyć.

Dopamina przeważnie bierze się z wyczekiwania – jest bardziej dreszczem związanym z biegiem niż satysfakcją z wygranej w wyścigu. Jest to substancja, która popycha nas do poszukiwania seksu i napędza uczucie zakochania. Te pierwsze trzy gorące miesiące przepełnione pasją? To dopamina. (Wolniej płynące, stabilne ciepło

kochającego się małżeństwa? To serotonina wraz z oksytocyną, substancja „wiążąca”). Ni dziwnego, że dopamina sprawia, że czujemy się tak dobrze!

SUBSTANCJE LUB ZACHOWANIA SYGNALIZUJĄCE MÓZGOWI POTRZEBĘ UWALNIANIA DOPAMINY:

- Kofeina
- Kokaina
- Szybka jazda samochodem
- Zakochanie
- Hazard
- Polowanie
- Nikotyna
- Czerwone mięso
- Seks/pożądanie seksualne
- Zakupy (nie te codzienne, ale te znane pod nazwą „zakupów na poprawę nastroju”)
- Uprawianie sportu, zwłaszcza ekstremalnego
- Gra na giełdzie
- Podejmowanie ryzyka
- Gry wideo
- Oglądanie ekscytującego meczu sportowego

Dopamina wydziela się także pod wpływem 20-minutowych, umiarkowanych ćwiczeń.

Kiedy poziom dopaminy jest na prawidłowym poziomie, życie jest cudowne i interesujące, często czujemy dreszcz podniecenia. Kie-

dy poziom ten spada, mamy tendencję do apatii i smutku, czujemy się uwięzieni w pułapce nudnego życia pozbawionego perspektyw.

Niedobór dopaminy może także sprawić, że będziemy zdemotywowani. Coraz trudniej nam skupić się na dalekosiężnych celach, oddalać nagrodę i wykrzesywać z siebie cierpliwość do długiej harówki do linii mety – obojętnie, czy chodzi o projekt w pracy, czy wymagającą emocjonalnie sytuację osobistą.

Niski poziom dopaminy może sprawić, że pędem sięgniemy po pokarmy i zachowania stanowiące doraźne rozwiązanie, częściowo dlatego, że nie mamy potrzebnych nam zasobów mentalnych i biochemicznych i wiemy, że smakołyk wypełniony złym tłuszczem albo stymulujące zachowanie da nam przynajmniej chwilowe ukojenie w chandrze. Pożywienie ze złym tłuszczem sygnalizuje mózgowi, by wydzielał niezrównoważone ilości dopaminy, dając nam chemicznego kopa podniecenia i przyjemności. Jemy więc te pokarmy, kurcząc swoje mózgi.

Możesz mieć niedobór dopaminy z wielu powodów. Być może ostatnie okoliczności twojego życia były ograniczające, nudne albo osłabiające. Brak snu i stres także mogą powodować spadek poziomu dopaminy, dlatego często łakniesz więcej tłuszczu, kiedy jesteś zmęczony lub czujesz presję. Albo może uspokajasz się po intensywnym, ekscytującym okresie – po namiętym romansie albo serii wyzwań – i odczuwasz gwałtowny spadek. Możesz też mieć wrodzoną tendencję do niższego poziomu dopaminy, a może rozwinęła się ona u ciebie w dzieciństwie upływającym pod znakiem wysokiego stresu i ryzykownych sytuacji, jak na przykład dorastanie w obecności uzależnionego lub psychicznie chorego rodzica lub rodziców skłonnych do wybuchów wściekłości, furii czy znęcania się. Oprócz tego, że takie dzieciństwo naznaczone wysokim poziomem stresu wyczerpuje zapasy serotoniny, może ono powodować swego rodzaju zmienność nastrojów u dzieci, które „uzależniają” się od napędzanych adrena-

liną stresów związanych koniecznością uspokojenia niepanującego nad sobą rodzica czy radzenia sobie z finansowym chaosem.

Inna możliwość jest taka, że podobnie jak szczury w badaniu Scripps, uszkodziłeś swoje pompujące dopaminę neurony, stosując dietę pełną złych tłuszczów. Być może stłumiłeś zdolność swojego mózgu do przetwarzania tej substancji, co często prowadzi do obniżenia naturalnej produkcji.

Wszelkiego pochodzenia niedobór dopaminy czyni nas apatycznymi i przybitymi, więc w sposób naturalny sięgamy po złe tłuszcze, by się ożywić. I znowu jesteśmy złapani w ściągającą nas w dół spiralę kończącą się skurczeniem mózgu:

NIŻSZY POZIOM DOPAMINY → UCZUCIE APATII →
JEDZENIE WIĘKSZEJ ILOŚCI ZŁYCH TŁUSZCZÓW →
USZKODZENIE NEURONÓW, KIEDY MÓZG PRODUKUJE
MNIJ DOPAMINY → JESZCZE NIŻSZY POZIOM
DOPAMINY → WIĘKSZE UCZUCIE APATII → JEDZENIE
WIĘKSZEJ ILOŚCI ZŁYCH TŁUSZCZÓW → WIĘKSZE
USZKODZENIE NEURONÓW, KIEDY MÓZG PRODUKUJE
JESZCZE MNIJ DOPAMINY → JESZCZE NIŻSZY POZIOM
DOPAMINY...

W poprzednim rozdziale widzieliśmy, jak niski poziom serotoniny wiąże się z niepokojem, pesymizmem i brakiem poczucia własnej wartości. Niski poziom dopaminy może prowadzić do własnego zestawu niekorzystnych postaw, które szybko zaczynają się manifestować jako niekorzystne zachowania (patrz: tabela na stronie obok). Jak na ironię, reakcją na zarówno nieprzyjemne uczucia, jak i irytujące zachowania często zdaje się być leczenie się pokarmami

przepełnionymi złymi tłuszczami. Wprawdzie przynosi to chwilową ulgę, ale zamyka nas jeszcze mocniej w spirali ciągnącej nas w dół.

Nastawienia i zachowania związane z niskim poziomem dopaminy	
Depresja	Ryzykowne zachowania
Samotność	Emocjonalne jedzenie
Uczucie, że jest się niesympatycznym	Izolowanie się
Odkładanie rzeczy na później	Słaby zakres koncentracji
Znudzenie	Niski popęd seksualny
Dekoncentracja	Niska wydajność w pracy
Nadaktywność	Dokonywanie wyborów pod wpływem impulsu

Czy masz głód dopaminy?

Zaledwie jeden rzut oka na gigantyczne porcje jedzenia w restauracjach w USA powinien wystarczyć, by zrozumieć, że poza niedoborem serotoniny wielu z nas jest także pozbawionych dopaminy. Jaki byłby inny powód uganiania się za tymi złymi tłuszczami zawartymi w smażonym jedzeniu, deserach, prozapalnym czerwonym mięsie i wędlinach oraz przekąskach takich jak chipsy? Po co spożywalibyśmy tak dużo kofeiny? Z jakiego innego powodu tak dużo jest w radiu i telewizji reklam napojów energetycznych i pastylek kofeinowych? Wszyscy jesteśmy wyczerpani, zniszczeni i pozbawieni snu – co pokazują nasze nawyki żywieniowe!

Mam bardzo wiele zrozumienia dla tego zjawiska. Patrzę na swoich pacjentów, którzy często mają kilka prac lub wyciskają z siebie siódme poty, pracując cały dzień i utrzymując rodziny i nie mogą uwierzyć, jak bardzo są zestresowani. Wszyscy jesteśmy zaniepokoi-

GŁODNY SEROTONINY: *bezcukrowe sposoby zaspokojenia łaknienia cukru*

Czy w rozdziale 5 stwierdziłeś, że masz niedobór serotoniny? Jeśli tak, prawdopodobnie tkwisz w uścisku niepokoju. Czasami to delikatne martwienie się, że musisz spakować się na weekendowy wyjazd („A jak zapomnę mojego zegarka? A jak zaśpię?!”). Czasami może to być znaczący stres w związku z ważnymi terminami czy niezapłaconymi rachunkami („Możemy stracić dom! Dzieci będą musiały opuścić szkoły! Jestem za stary, żeby szukać nowej pracy!”). Tak czy inaczej, jeśli masz niski poziom serotoniny, życie jest ciągłym pasmem odbierających siły wyzwania i nigdy nie jesteś całkowicie pewny, czy będziesz w stanie im sprostać – przynajmniej ku własnemu zadowoleniu.

Być może niski poziom serotoniny wpędza cię w ciąg siedmiu niekorzystnych wzorów myślowych, w których niespokojne, obsesyjne lub pesymistyczne myśli zdają się przejmować kontrolę nad twoim umysłem i uczuciami. (Więcej dowiemy się o nich w rozdziale 14). Przy niedoborze serotoniny sięgasz po cukier. Ścieżki przyjemności przełączają sygnały podwzgórza oznaczające fizyczny głód. Kiedy stajesz się uzależniony od jedzenia, kurczy się twój mózg, co czyni zmianę trudniejszą i bardziej nieosiągalną. Nagle jesteś uwięziony w ciągnącej cię w dół spirali niepokoju, co jeszcze bardziej wyczerpuje twoje zasoby serotoniny, skłaniając cię do sięgania po cukier. Na skutek tego jesteś jeszcze bardziej niespokojny, co dalej wyczerpuje twoją serotoninę, co dalej kurczy mózg...

Poniżej kilka typowych zmartwień, którymi podzielili się ze mną moi głodni serotoniny pacjenci. Czy któreś z tych prowokujących niepokój myśli brzmią znajomo?

Innym ludziom jest jakoś łatwiej. Ich życie jest bardziej poukładane.

Jestem taki gruby. Wszyscy są ode mnie szczuplejsi.

Inni nie muszą zastanawiać się nad każdym kęsem, ale ja tak, w przeciwnym razie przytyję tonę. Co jest zemną *nie tak*?

Moja waga wymknęła się spod kontroli. Moja praca też jest pewnie zagrożona. I nigdy nie będę mieć dobrego związku!

Chciałbym móc cię uspokoić, że każdy miewa momenty, w których czuje się niepewny, nieatrakcyjny i ma wrażenie, że stracił kontrolę – w żadnym wypadku nie jesteś w tym osamotniony. Chciałbym też móc cię uspokoić, że twoje zmartwienia nie są wiarogodną drogą do rzeczywistości, ale to po prostu miejsca, w które twój umysł i uczucia wpadają, kiedy odczuwasz głód serotoniny. Czy dziwi zatem, że łakniesz jedzenia na pocieszenie, aby pomogło ci podnieść poziom serotoniny? Próbujesz po prostu podnieść swój poziom serotoniny, szukając słodczy i prostych węglowodanów,

aby złagodzić lęk i dać sobie przynajmniej chwilowy zastrzyk spokoju. Kiedy masz za mało serotoniny, możesz się skłaniać w kierunku pokarmów z cukru: ciastek, ciasteczek, makaronu, chleba. Naszym celem jest pomóc ci znaleźć cały spokój i pewność, na jakie zasługujesz, dzięki zdrowym pokarmom i aktywnościom.

Twój plan kuracji dla zacukrzonego mózgu

Kiedy zaczniesz swój program, będziesz odżywiać swój umysł, ciało i ducha za pomocą wzmacniających serotoninę pokarmów i aktywności. Chcę, żebyś zapamiętał następujące słowa:

Słodycze – owoce jagodowe i inne owoce mogą dać ci słodycz łagodzącą łaknienie cukru. Dają one wolny i stabilny napływ serotoniny do mózgu i nie wywołują nagłych skoków poziomu cukru we krwi.

Rozciąganie – wybierz uspokajające ćwiczenia takie jak joga, pilates* i proste, codzienne rozciąganie, by pobudzić ciało do produkcji większej ilości serotoniny. Głębokie oddychanie, relaks, kąpiele i spokojne spędzanie czasu także są bardzo korzystne. Możesz nawet zastosować swój wzmacniający serotoninę pokarm, by stworzyć kojące doznania – popijaj herbatkę rumiankową, czytając w łóżku książkę.

Sen – czy wiesz, że organizm uwalnia więcej greliny – hormonu „głodu” – kiedy nie otrzymujesz od siedmiu do ośmiu godzin snu? Brak snu zakłóca także produkcję serotoniny. Dużym błędem, jaki

* Szeroki wybór prostych ćwiczeń pilates, które można samodzielnie wykonywać w domu, dostępny jest w ilustrowanym przewodniku „Anatomia pilatesu” autorstwa Karen Clippinger Rael Isacowitz. Książkę można kupić w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

popelnia wielu moich pacjentów, jest zasypianie przy włączonym telewizorze lub komputerze. Ich światło może zakłócać cykl okołodobowy, dlatego wyłącz wszelkie urządzenia elektroniczne i śpij zdrowo dla zrzucenia kilogramów!

Słońce – relaksujące promienie ciepłego światła słonecznego mogą mieć potężny efekt pobudzający serotoninę. Dwadzieścia minut na słońcu daje ci zdrowy zastrzyk witaminy D, co pomaga zwalczyć depresję. Nie przesadzaj jednak. Dwadzieścia minut dziennie wystarczy, aby poczuć korzyści.

Łagodzenie – zapach lawendowego kadzidełka, ciepło trzaskającego ognia, spokojny spacer mogą wzmocnić twój poziom serotoniny. Pomocne są też masaże, długa kąpiel lub krzepiąca rozmowa z przyjacielem.

Duchowość – odnalezienie celu swojego życia i poczucie przynależności we wszechświecie może wzmocnić poczucie spokoju i bezpieczeństwa tak jak nic innego. Niech twoje pragnienie serotoniny przypomni ci, że twoja duchowa strona także jest głodna. Znajdź swój związek z modlitwą, świecką medytacją, czasem spędzonym na łonie natury lub zgłoś się jako wolontariusz do działań, które pozwolą ci doświadczyć głębszego związku z planetą i światem.

CO Z WIELKOŚCIĄ PORCJI?

Możesz cieszyć się dużymi, ale racjonalnymi porcjami zdrowych pokarmów. Dobra wiadomość jest taka, że kiedy niekorzystne pokarmy nie przejmują kontroli nad chemią twojego mózgu, zaczniesz czuć, kiedy i ile musisz zjeść

w oparciu o rzeczywisty fizyczny głód. Bez dużego napływu serotoniny i skoków poziomu cukru we krwi o wiele łatwiej jest zjadać sensowne porcje. Jest jakiś powód, że ludzie objadają się chlebem, a nie, na przykład, brokułami. Ogólnie mówiąc, pokarmy wzmacniające pomagają ci skalibrować kubki smakowe tak, że wolą obfite porcje całych owoców, warzyw i bogatych w omega-3 białek. Większość ludzi zauważa, że dodając nowe, ekscytujące pokarmy wzmacniające, doświadczają znacznego spadku łaknienia przekąsek-pułapek, które składają się przeważnie z cukru i złych tłuszczów kurczących mózg.

Pokarmy wzmacniające serotoninę

Pierwszym krokiem w kuracji dla zacukrzonego mózgu jest dodanie do diety pokarmów wzmacniających poziom serotoniny. Pamiętaj, że twój mózg potrzebuje aminokwasu tryptofanu oraz folianu, witaminy B₆, witaminy C, cynku i magnezu, aby wyprodukować serotoninę.

Tryptofan: nasiona chia, nasiona słonecznika, siemię lniane, pistacje, nerkowce, migdały, orzechy laskowe, orzechy ziemne, nasiona soi, tofu, tempeh, ser, fasole, łosoś, dorsz, okoń, mięso, jajka, jogurt, awokado, banany, tamaryndowiec.

Folian: szpinak, brukselka, jarmuż, sałata rzymska, grzyby, szparagi, banany, melony, cytryny, boćwina, brokuły, soczewica, czarna fasola, fasola czerwona, fasola czarne oczko.

PROGRAM KURACJI DLA ZACUKRZONEGO MÓZGU

Teraz jesteś gotów, by zacząć dodawać do swojego życia pyszne wzmacniające pożywienie i aktywności! Poniżej opisana jest część programu kuracji dla zacukrzonego mózgu polegająca na stopniowym detoksie, dzięki której zaczniesz spożywać więcej wzmacniających mózg pokarmów, a potem, kiedy w twoim życiu zaczną pojawiać się rzeczy, których pragniesz – będziesz stopniowo wycofywał pokarmy-pułapki. Propozycje wzmacniających aktywności znajdziesz na stronach...

Obojętnie czy masz niedobory serotoniny, dopaminy czy obu, wszystkie pokarmy-pułapki na poniższych listach liczą się jednakowo. Podsumowując, pokarmami-pułapkami są: cukier, mąka, soki owocowe, ziarna, sztuczne słodziki, oleje wytwarzane przemysłowo,

przetworzone mięso, wszystko, co smażone, produkty zwierzęce z hodowli konwencjonalnych.

Jak już wiesz, pokarmy-pułapki zalewają mózg nie zrównoważonymi ilościami serotoniny i dopaminy za pośrednictwem cukru i złych tłuszczów, co prowadzi do kurczenia się mózgu i poszerzenia obwodu w pasie. Tak, szkodzą mózgowi i całemu organizmowi!

Pokarmy wzmacniające mózg dodają mu energii dzięki zdrowemu uwalnianiu się serotoniny i dopaminy, co jest oczywiście dobre dla mózgu i całego organizmu. Zapobiegają stanom zapalnym w mózgu i jego kurczeniu się. Czasowe posty i treningi na czczo zwiększają poziom hormonu wzrostu BDNF wspomagającego rozwój mózgu i tworzenie się komórek mózgowych. Wzmacniające aktywności sprzyjają także normowaniu się poziomów serotoniny i dopaminy, co pomoże ci zredukować emocjonalne jedzenie i rozwinię spożywanie posiłków w odpowiedzi na fizyczny głód. Podwzgorze w mózgu może wykonywać swoją pracę i kazać ci jeść wtedy, kiedy jesteś głodny. Większy hipokamp pomoże ci poczuć się lepiej, kontrolować odruchy, przywoła uczucie nadziei i umożliwi zapamiętanie każdego pożywienia, dzięki czemu zwiększysz odstępy między posiłkami i zmniejszysz spożywane przez siebie porcje. Takie połączenie wzmocnienia zrównoważy chemię w mózgu i naprawdę zaczniesz preferować, a nawet łaknąć pokarmów wspierających zdrowie mózgu. Jednocześnie będziesz się czuł usatysfakcjonowany zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie.

Rozpoczynając ten program, będziesz spożywał siedem porcji warzyw i całych owoców, co zapewni ci wystarczającą ilość witamin i minerałów potrzebnych do wytworzenia serotoniny i dopaminy z aminokwasów znajdujących się w twojej diecie. Dzielne spożycie kwasów omega-3 pomoże ci stłumić stany zapalne i utrzymać mózg w idealnym stanie. Będziesz uzbrojony w wiedzę na temat tego, które pokarmy są szczególnie dobre dla chemii

mózgu. Osoby z niskim poziomem serotoniny mogą wybierać pokarmy bogate w tryptofan. Możesz je wybierać także wtedy, kiedy czujesz się niespokojny lub zestresowany. Osoby, u których występuje niski poziom dopaminy, chętnie sięgają po pokarmy bogate w tyrozynę. Wybieraj te pokarmy, kiedy czujesz się przygnębiony i potrzebujesz orzeźwienia. Ci, którzy mają niedobory obu neuroprzekaźników, mogą na zmianę spożywać pokarmy bogate w tryptofan i tyrozynę.

Pokarmy wzmacniające serotoninę i dopaminę to coś więcej niż tylko zdrowe jedzenie. Jest w nich także mnóstwo następujących składników sprzyjających utrzymaniu zdrowej chemii w mózgu: witaminy z grupy B, aminokwasy, omega-3 i ochronne przeciwutleniacze. Na przykład łosoś – szczególnie dziki – jest białkiem zawierającym tłuszcz pomagający uwalniać dopaminę, ale jest w nim także bardzo dużo odżywiających mózg kwasów omega-3 sprzyjających zwiększeniu produkcji serotoniny i dopaminy. Jagody, szczególnie organiczne, mają zdrowy poziom naturalnie wzmacniających serotoninę węglowodanów, ale są w nich także zawarte przeciwutleniacze chroniące nasze neurony przed uszkodzeniem i pomagające im w ciągłym dostarczaniu serotoniny i dopaminy. W załączniku A znajdziesz kilka moich ulubionych przepisów wzmacniających mózg. Narzędzia w nim zawarte pomogą ci przygotować listę zakupów na wzmacniające mózg posiłki!

Tydzień 1

Nie wycofuj żadnych pokarmów ze swojej normalnej diety. Za-
nim coś zabierzemy, coś dodamy.

Zjadaj przynajmniej siedem pełnych porcji owoców i warzyw. Zapewnią ci one witaminy i minerały potrzebne do wyprodukowania serotoniny i dopaminy i otrzymywania dużego, pięknego mózgu.

Zjadaj przynajmniej jeden pokarm bogaty w kwasy omega-3 dziennie. Dzięki temu dostarczysz sobie więcej wzmacniających mózg, przeciwzapalnych dobrych tłuszczów.

Zrezygnuj z jednego śniadania lub kolacji w tym tygodniu. Możesz całkowicie zrezygnować z posiłku albo zastąpić go rosółem warzywnym lub na kościach.

Wykonaj jeden trening na czczo. Ten trening wykonuje się tuż przed posiłkiem następującym po tym, który opuściłeś lub zastąpiłeś rosółem. Większość ludzi preferuje wykonywanie ćwiczeń cardio na czczo, ale możesz robić wszelkiego rodzaju umiarkowanie rygorystyczne ćwiczenia przez przynajmniej 30 minut.

Dodaj jedną wzmacniającą aktywność dziennie. W oparciu o swoje wyniki quizów w części II otrzymasz listę aktywności, które uzupełnią zapasy substancji chemicznych w mózgu, jakich najbardziej potrzebujesz. Jeśli potrzebujesz uzupełnienia zarówno serotoniny, jak i dopaminy, dodawaj na zmianę wzmacniacz serotoniny jednego dnia i wzmacniacz dopaminy drugiego.

Jeśli chcesz, możesz skorzystać z nagrania autohipnozy przynajmniej dwa razy w tym tygodniu.

Tydzień 2

Nie usuwaj żadnych pokarmów ze swojej normalnej diety.

Zjadaj przynajmniej siedem porcji pełnych owoców i warzyw. Zapewnią ci one witaminy i minerały potrzebne do wyprodukowania serotoniny i dopaminy i otrzymywania dużego, pięknego mózgu.

Zjadaj przynajmniej jeden pokarm bogaty w kwasy omega-3 dziennie. Dzięki temu dostarczysz sobie więcej wzmacniających mózg, przeciwzapalnych dobrych tłuszczów.

Zrezygnuj z dwóch posiłków w tym tygodniu. Możesz z nich zrezygnować zupełnie albo zastąpić je rosółem. Opuść lub zastąp



Vital
GWARANCJA ZDROWIA



Dr Mike Dow jest psychoterapeutą, autorem bestsellerów i ekspertem w dziedzinie zdrowia mózgu. Prowadził programy w TLC, E!, VH1 i Investigation Discovery. Posiada doktorat z psychologii i jest specjalistą w zakresie terapii małżeńskiej oraz rodzinnej. Prowadzi prywatną praktykę w Los Angeles.

Czy wiesz, że od nadmiernego spożywania cukru i kwasów tłuszczowych trans, pewnego dnia możesz zapomnieć drogi do domu, imion swoich bliskich i to, co właśnie miałeś zrobić?

Według badań naukowych, cukier i tłuszcze trans zwiększają ryzyko wystąpienia wielu chorób, takich jak miażdżyca, cukrzyca, nowotwory, a nawet choroby neurodegeneracyjne. Mogą odpowiadać za rozwój choroby Alzheimera, udar mózgu, depresję czy zanik pamięci. Połączenie tych dwóch produktów niekorzystnie wpływa na funkcjonowanie całego układu nerwowego i sprawia, że mózg po prostu się kurczy.

Autor dzieli się prostym, a jednocześnie niezwykle skutecznym planem odżywiania, który pomaga w zmianie nawyków żywieniowych, pozwala polepszyć kondycję umysłową i pozbyć się otyłości brzusznej. Prezentuje najnowsze badania naukowe, a także najlepszą dietę dla zdrowia mózgu i dobrego samopoczucia, czyli połączenie diety śródziemnomorskiej z ketogeniczną. Wpływa to na poziom serotoniny i dopaminy w mózgu. Dr Mike Dow łączy również autohipnozę i inne techniki, które w naturalny sposób poprawiają kondycję mózgu. Przedstawia przepisy oraz produkty superfoods, które nie tylko odżywią Twój mózg i poprawią jego pracę, ale także pomogą pozbyć się oponki i tłuszczu z brzucha.

Odruj zacukrzony mózg i żyj dłużej

Patroni:



Cena: 59,50 zł

ISBN: 978-83-8168-588-7

