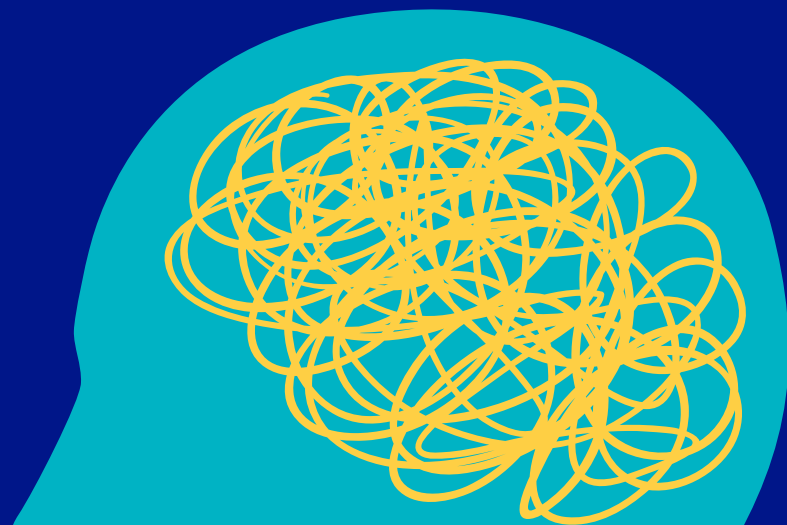


dr Mike Dow

# MGŁA MOZGOWA



Skuteczny program  
na radykalną poprawę  
koncentracji  
i wzmocnienie pamięci

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

Wyrazy uznania dla

# Mgły mózgowej

*Niezbędny i naukowy podręcznik dotyczący wyborów stylu życia, które mogą zapobiegać stanom mgły mózgowej i je odwrócić.*

– dr Daniel Amen,  
autor bestsellera „New York Timesa”, *Zdrowy umysł*

*Pożegnaj się z toksycznym chłamem, który zapycha twój wspaniały mózg. Dziękuję za ten niezwykle prosty program, Mike! Dzięki niemu ludzie poczują się szczęśliwsi, zdrowsi i bardziej promienni niż kiedykolwiek.*

– Kris Carr,  
autorka bestsellera „New York Timesa”, *Sexy soki*

*Uświadamiający wgląd w sposób, w jaki dieta może wspierać powstanie mgły mózgowej lub mu zapobiegać.*

– J.J. Virgin,  
autorka bestsellerowych książek

*Jeśli chcesz zwiększyć swoją energię i poprawić nastrój, to właśnie program doktora Mike'a wskaże ci właściwą drogę, jak tego dokonać.*

– Jackie Warner,  
autorka książek

*Cukier i brak aktywności nie tylko prowadzą do otluszczenia brzucha, ale przede wszystkim uszkadzają mózg. Zdecydowanie, program dr. Mike'a pomoże jego czytelnikom dodać sił witalnych do ich życia.*

– Jorge Cruise,  
autor bestsellera „New York Timesa”, *Przywracanie młodości*

*Ciągły wzrost poziomu cukru we krwi prowadzi do cukrzycy... a także do depresji, demencji i choroby Alzheimera. Mgła mózgowa podaje proste sposoby zapobiegania chorobom i ochrony mózgu.*

– dr Jorge Rodriguez,  
autor książek

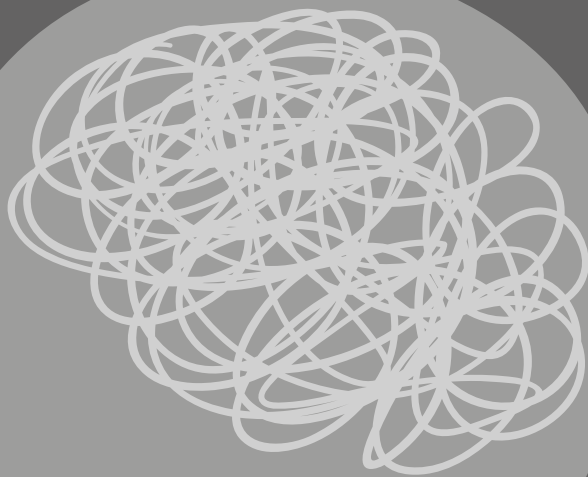
*Dzięki dr. Mike'owi zrozumienie chemii naszego mózgu jest proste, a jednocześnie inspirujące. Ta książka jest lekturą obowiązkową dla każdego, kto chce uwolnić się od „zamglonego umysłu” i uciec od emocjonalnego roller coastera, który tworzy chemia naszego mózgu. Podążaj jego 21-dniowym programem i odkryj na nowo energię i radość życia!*

– dr Andrea Pennington,  
autorka książek

# **MGŁA MÓZGOWA**

dr Mike Dow

# MGŁA MOZGOWA



Skuteczny program  
na radykalną poprawę  
koncentracji  
i wzmocnienie pamięci

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Renata Czernik

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8168-964-9

Tytuł oryginału: *The Brain Fog Fix: Reclaim Your Focus, Memory, and Joy in Just 3 Weeks*

Copyright © 2015 by Mike Dow

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020  
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.

Autor tej książki nie udziela porad medycznych ani nie zaleca stosowania jakiejkolwiek techniki jako formy leczenia problemów fizycznych, emocjonalnych lub medycznych bez bezpośredniej lub pośredniej porady lekarza. Intencją autora jest jedynie dostarczenie informacji o charakterze ogólnym, które pomogą ci w dążeniu do emocjonalnego i duchowego dobrego samopoczucia. W przypadku wykorzystania przez ciebie jakichkolwiek informacji zawartych w tej książce, autor i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za Twoje działania.

Aby chronić prywatność, niektóre nazwiska i szczegóły zostały zmienione.



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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

Wprowadzenie . . . . .	11
------------------------	----

## CZĘŚĆ I:

### WSZYSTKO ZAMGLONE I ROZPROSZONE

Rozdział 1. „Nie czuję się sobą” . . . . .	19
Rozdział 2. To nie ty – to twój mózg! . . . . .	31

## CZĘŚĆ II:

### NASTRÓJ I POŻYWIENIE

Rozdział 3. Węglowodany: huśtawka glikemiczna . . . . .	47
Rozdział 4. Tłuszcze pokarmowe: dobre, złe, groźne . . . . .	65
Rozdział 5. Białka: budulce ciała i mózgu . . . . .	81
Rozdział 6. Zmodyfikowana dieta śródziemnomorska . . . . .	95

## CZĘŚĆ III:

### ŚMIETNIK, KTÓRY ZATYKA TWÓJ MÓZG

Rozdział 7. Za dużo leków . . . . .	113
Rozdział 8. Zmaganie się z toksynami . . . . .	139

CZĘŚĆ IV:  
**ZMIANA STYLU ŻYCIA**

Rozdział 9. Zbyt siedzący tryb życia . . . . .	149
Rozdział 10. Światło, sen i nowoczesna technologia . . . . .	161
Rozdział 11. Cyfrowe rozproszenie uwagi . . . . .	179
Rozdział 12. Epidemia samotności . . . . .	189
Rozdział 13. Głód duchowy . . . . .	201

CZĘŚĆ V:  
**SPECJALNA OPIEKA  
W SZCZEGÓLNYCH PRZYPADKACH**

Rozdział 14. Mózg młodej matki . . . . .	211
Rozdział 15. Skleroza starcza . . . . .	219

CZĘŚĆ VI:  
**PROGRAM NAPRAWY MGŁY MÓZGOWEJ**

Rozdział 16. Ogólny zarys programu . . . . .	233
Rozdział 17. Dzień za dniem . . . . .	261
Podsumowanie . . . . .	321
Załącznik A: Testy n-back . . . . .	323
Załącznik B: Blender, butelka i dolar . . . . .	333
Przypisy końcowe . . . . .	339
O Autorze . . . . .	357



Tato, mam nadzieję,  
że ta książka pomoże Ci nieść  
pochodnię, którą zapaliłeś,  
pomagając ludziom w leczeniu.

Brett, chciałbym,  
żeby Twoje ziemskie życie  
trwało dłużej; jednocześnie  
jestem szczęśliwy, że w pełni  
wykorzystałeś dany Ci czas.

# Wprowadzenie

*Mgła mózgowa* jest książką, z której dowiesz się, jak lepiej dbać o swój mózg, aby zwalczyć wszelkie lęki, depresje, mgłę mózgową, roztargnienie i inne dolegliwości, które u współczesnych ludzi coraz bardziej wzbudzają niepokój. Jest to również książka, w której są przedstawione proste strategie pomocne w uczynieniu twojego życia łatwiejszym, szczęśliwszym i bardziej satysfakcjonującym. Wszystko to jest ze sobą powiązane: jeśli twój mózg jest w złej kondycji, wielce prawdopodobne, że reszta twojego życia też.

Napisałem tę książkę dla ludzi takich jak moja przyjaciółka Jane, która ogólnie uważa się za szczęśliwą, ale nie rozumie, dlaczego tak często ulega różnym nastrojom. Napisałem ten poradnik również dla pacjentki, którą niedawno leczyłem. Przez dłuższy okres czuła się bardzo zestresowana, ale nie miała czasu, aby pójść na mediacje czy osiągnąć niezależność finansową oraz rzucić mało satysfakcjonującą pracę.

Napisałem tę książkę także dla mojego dziadka, który zastosował się do moich rad: jeść więcej owoców jagodowych i podróżować, aby ustrzec się przed sklerozą; oraz dla mojej mamy, która odzyskała utraconą energię dopiero po zmianie dziesięciu niezdrowych nawyków (tak, dziesięciu!). Chociażby odstawiła colę, którą miała w zwyczaju pić każdego dnia. Napisałem ją również dla mojego młodszego brata, który jest współzałożycielem

organizacji o nazwie Aphasia Recovery Connection i pomagając innym osobom po udarze, odkrył, jak poczucie celu może zmienić każdy aspekt życia.

Napisałem też tę książkę dla siebie.

Nawet po dziesięciu latach praktykowania terapii poznawczo-behawioralnej nadal czasami padam ofiarą okresów w moim życiu, w których nie potrafię zastosować tych samych strategii, których uczę. W rzeczywistości kilka lat temu przeprowadziłem na sobie niezamierzone studium przypadku, eksperyment dotyczący tego, jak *nie* przedzierać się przez skaliste ścieżki życia. W tym czasie przeżywałem bolesne załamanie: próbowałem pogodzić wiele ważnych aspektów w moim życiu, takich jak prywatna praktyka, ukończenie mojej pierwszej książki i praca nad kilkoma nowymi projektami telewizyjnymi. Czułem się całkowicie przytłoczony i trudno mi było jasno myśleć, a przede wszystkim czułem się niesamowicie smutny.

Problemem nie był sam smutek. Chodziło o to, że pozwoliłem mu zmienić moje zachowanie, a tym samym rządzić całym moim życiem (i zrujnować je). Moja główna dieta pescetariańska – składająca się z dzikiego łososia, zdrowych zbóż i organicznych warzyw – ustąpiła miejsca pizzy, kanapkom z indykiem i lodom. Częściej niż chciałbym się w ogóle przyznać, siedziałem przed telewizorem, do nawet trzeciej nad ranem, a potem spałem do południa. W inne wieczory siedziałem do późna poza domem i piłem, a potem potrzebowałem pięciu lub sześciu dużych filiżanek kawy, żeby przeżyć następny dzień, a w nocy, wyczerpany, miałem problemy z zasypianiem.

Mój schemat treningu zmienił się ze świętego na prawie nieistniejącego. Porzuciłem praktyki duchowe, takie jak modlitwa, medytacja i joga, które utrzymywały mnie na ziemi przez dziesięciolecia. Zamiast spędzać czas z przyjaciółmi i rodziną, rzadko

cokolwiek planowałem. Nadal jakoś udawało mi się wypełniać wszystkie moje obowiązki zawodowe, ale wewnątrz czułem się zagubiony, roztargniony i ogólnie przygnębiony. Nadmierne picie alkoholu, kawa, przejadanie się, izolacja, a nawet krótki okres przyjmowania xanaxu, stały się tylko tymczasowymi plasterkami na mojej zranionej duszy, które zamiast mi pomóc, tylko pogorszyły moją sytuację.

To, co powinno być jedynie kilkoma ciężkimi tygodniami, zamieniło się w kilka *miesięcy* niedoli. Przekonałem się na własnej skórze, że momenty w naszym życiu, kiedy *najbardziej* potrzebujemy o sobie dbać, często są okresami, kiedy mamy na to *najmniej* szansę. Łatwo pojawić się na zajęciach jogi, kiedy czujesz się świetnie, ale o wiele ważniejsze jest pojawienie się tam, gdy czujesz się okropnie.

Kiedy w końcu uporałem się ze wszystkim i wyszedłem z tego trudnego dla mnie okresu życia, postanowiłem nigdy więcej nie doprowadzić się do takiego stanu. Przysiągłem sobie zawsze praktykować to, co głoszę, bez względu na przeszkody, jakie życie stawia na mojej drodze.

Ta decyzja niezmiernie mi pomogła na wielu płaszczyznach. Od tamtej pory, tak jak wszyscy, przetrwałem kilka życiowych burz. W zeszłym roku, w odstępie paru miesięcy, straciłem tatę i bardzo drogiego mi przyjaciela. Mimo że nadal dbałem o siebie, nie wyeliminowało to bólu: płakałem dosłownie codziennie, przeżywając żalobę, ale tym razem nie pozwoliłem, by smutek zmusił mnie do porzucenia sposobu, w jaki chcę żyć.

Dzięki temu nauczyłem się, że wszelkie życiowe burze w końcu mijają. Możesz być albo osobą, która podczas najgorszej ulewy szczerze zamyka okna i barykaduje się wewnątrz, by chronić się przed deszczem, albo kimś, kto bezmyślnie wychodzi na zewnątrz i płynie mimo napierających fal grożących wciągnięciem

w głąb morza. Mam nadzieję, że ta książka pomoże ci nauczyć się być tą pierwszą osobą.

Dobra wiadomość jest taka, że wzmocnienie wewnętrznych rezerw jest prawdopodobnie łatwiejsze niż myślisz. Zamiast próbować ambitnie zmienić całkowicie jeden aspekt swojego życia za pomocą trudnych do zrealizowania rozwiązań, zacznij od wprowadzenia *niewielkich i osiągalnych* zmian w wielu różnych obszarach swojego życia. Właśnie takie podejście podejmuję w tej książce, ponieważ nauczyłem się *jednej* rzeczy od tysięcy ludzi, których leczyłem, a mianowicie tego, że jeśli chcemy sprawniej myśleć i czuć się lepiej, musimy wziąć pod uwagę całego siebie.

Dotyczy to także sposobu, w jaki śpisz, w jaki jesz. Sposobu, w jaki wchodzisz w relacje, w jaki nie wchodzisz, w jaki się poruszasz i w jaki kochasz. Sposobu, w jaki odnajdujesz spokój, w jaki pamiętasz, kim naprawdę jesteś.

W trakcie pracy z tą książką dostrzeżesz, że łatwe zmiany mogą spowodować głęboką różnicę w twoim życiu. Dowiesz się, że orzechy włoskie i mięso zwierząt karmionych trawą mogą poprawić twoje samopoczucie, a jedna niedroga przyprawa może drastycznie zmniejszyć ryzyko demencji. Dowiesz się, że związki międzyludzkie są silniejsze niż jakikolwiek środek na receptę poprawiający nastrój, a korzystanie przez nas z mediów społecznościowych może poprawić, ale też osłabić te relacje. Dowiesz się, jak medytacja i modlitwa działają na mózg i dlaczego praktyka duchowa nie jest opcjonalnym zajęciem, ale raczej fundamentalną częścią bycia człowiekiem. Na koniec znajdziesz prosty 21-dniowy program, który pomoże ci wprowadzić te – i wiele innych – teorie w życie, aż staną się twoją codzienną praktyką.

Kiedy jutro rano wstaniesz z łóżka, dokonasz milionów pozornie nieistotnych wyborów. Te drobne wybory wysyłają fale w czasie i przestrzeni. Będą one miały wpływ na twoje ciało, na sposób,

w jaki myślisz, jak się czujesz, jak się zachowujesz, na relacje, w których się znajdujesz, i na twój wpływ, jaki masz na świat.

Mam nadzieję, że moja książka nauczy cię, jak nadać sens wszystkim tym pozornie nieistotnym wyborom, które pomogą ci jutro myśleć i poczuć się następnego dnia nieco lepiej.

Z życzeniami zdrowia,  
dr Mike Dow

CZĘŚĆ I

**WSZYSTKO  
ZAMGLONE  
I ROZPROSZONE**



## ROZDZIAŁ 1

# „Nie czuję się sobą”

Marin była 35-letnią fizjoterapeutką. U jej matki niedawno zdiagnozowano wczesną postać choroby Alzheimera. W burzliwych miesiącach, które nastąpiły po tym wydarzeniu, Marin musiała stawić czoła wszystkim wyzwaniom związanym z uporządkowaniem spraw swojej ukochanej matki, jednocześnie zmagając się z udręką obserwowania jej, jak coraz głębiej wpada w demencję. Marin myślała, że radzi sobie ze swoją sytuacją najlepiej, jak to tylko możliwe, ale czuła też, że jest w przysłowiowym dołku.

„Każdego ranka budzę się wyczerpana”, powiedziała mi, „ale nie mogę spać w nocy. Przez większość czasu w ciągu dnia po prostu snuję się z miejsca na miejsce”.

Kiedy zapytałem Marin, co w życiu sprawia jej przyjemność, tylko wzruszyła ramionami.

„Kiedyś lubiłam swoją pracę”, powiedziała, „ale teraz wykonuję ją automatycznie, nie odczuwam radości ani satysfakcji. Miałam chłopaka, ale po tym wszystkim, co zaczęło się dziać z moją matką, wpadłam w depresję i zerwaliśmy ze sobą. Nie



winię Tony'ego”, powiedziała mi, ponownie wzruszając ramionami. „Na jego miejscu też nie chciałabym się ze sobą spotykać”.

Kiedy zapytałem Marin, jak spędza czas poza pracą, musiała chwilę pomyśleć. „Czuję, że zawsze jestem w pracy”, powiedziała w końcu. „Zwłaszcza teraz, gdy Tony'ego nie ma przy mnie, nie mam żadnej motywacji, by wyjść z biura o rozsądnej godzinie. Nie wiem... Raczej zawsze po powrocie do domu przeglądam Facebooka albo oglądam telewizję. Czytam też posty na Twitterze i spoglądam na Instagrama. Myślałam, że może jakbym tak założyła sobie konto na Tinderze, znalazłabym nowego faceta, ale żaden mi się nie spodobał, więc głównie siedzę na Facebooku. To świetny sposób, aby wiedzieć, co słychać u innych ludzi i być na bieżąco, prawda? Ale zajmuje to dużo czasu”.

W miarę jak kontynuowaliśmy rozmowę, Marin wydawała się coraz bardziej zmęczona. „Zawsze tak jest”, powiedziała ponuro. „Po prostu nie mam sił, brak mi witalności, chyba że jest kryzys. Ilekroć dostaję telefon w sprawie mamy, w jakiś przedziwny sposób znajduję w sobie ogromne pokłady energii, by działać. Ale na cokolwiek innego... Nie wiem. Po prostu czuję się, jakbym była w permanentnej mgle”.



Karen była około sześćdziesięcioletnią emerytowaną nauczycielką, która od trzech lat była rozwiedziona. Przyjechała do mnie kilka miesięcy po tym, jak jej drugie dziecko skończyło liceum i wyjechało na studia.

„Myślałam, że w końcu będę miała czas dla siebie”, powiedziała mi. „Kiedy dzieci wyprowadziły się z domu i Philip odszedł, spodziewałam się, że zacznę zupełnie nowy rozdział mojego życia. Myślałam, że znowu zacznę chodzić na randki,

wrócę do malowania, może pójdę na lekcje salsy lub zapiszę się na kurs tańca towarzyskiego. Miałam tyle wspaniałych planów. Ale teraz co wieczór siedzę samotnie w domu, oglądając telewizję i zastanawiając się, jaki to wszystko ma sens”.

Kiedy Karen skonsultowała się ze swoim lekarzem w sprawie, jak to określiła, „stanu bezsensowności”, ten przepisał jej lek przeciwdepresyjny. Karen myślała, że lekarstwo pomoże zwalczyć jej złe samopoczucie i przygnębienie, ale okazało się, że nie odczuwa po nim żadnej spodziewanej euforii. Nadal nie miała motywacji, by wyjść z domu i poznać nowych ludzi lub odkrywać radość z podejmowania nowych zadań, o których marzyła, kiedy wychowywała dzieci. Czuła się samotna, znudzona i rzadko opuszczała dom. Co się z nią dzieło?

## ZROZUMIENIE MGŁY MÓZGOWEJ

Przez świat przetacza się nowa epidemia – epidemia o wielu nazwach.

Niektórzy nazywają ją mgłą mózgową.

Niektórzy nazywają depresją.

Niektórzy nazywają ją ADHD (zespół nadpobudliwości psychoruchowej), roztrągnięciem lub niezdolnością do skupienia się.

A jeszcze inni ludzie po prostu mówią, że nie czują się sobą – i funkcjonują tak od dłuższego czasu.

My, specjaliści od zdrowia psychicznego, możemy nazywać te niejasne schorzenia „przewlekłymi problemami poznawczymi i nastrojowymi”. Ale kliniczne określenie nie wspomina o frustracji, niepokoju ani wręcz o cierpieniu, których doświadczają miliony ludzi, których mózgi po prostu nie działają prawidłowo.



## ROZDZIAŁ 7

# Za dużo lekarstw

Jennifer była piękną kobietą, która właśnie skończyła 50 lat i uczyła historii w małej prywatnej szkole średniej. W pracy czuła się spełniona, natomiast poza nią – niekoniecznie. Aby wypełnić pustkę w prywatnym życiu, zaczęła brać coraz więcej tabletek.

Ostatnie z dwójki jej dzieci wyjechało na studia, a Jennifer nagle stanęła w obliczu zupełnie innego życia. Od 25 lat była mężatką, ale czuła, że miłość między nią a mężem zniknęła około 15 lat temu. Na początku rozmawiała z mężem o jego romansach, ale teraz kompletnie się w sobie zamknęła. Jennifer wiedziała, że mąż ma kolejną kochankę, ale nie wiedziała, co może z tym zrobić.

Kiedy zapytałem, dlaczego nadal jest ze swoim mężem, od razu odpowiedziała: „Oczywiście dla dzieci. Nie chciałabym ich martwić”.

Ale problemy Jennifer sięgały znacznie głębiej niż niewierność jej męża. Po odejściu dzieci powiedziała, że nic poza jej pracą nie sprawia jej radości. Doświadczała narastającego złego samopoczucia i poczucia niepokoju.

Od 15 lat Jennifer brała leki przeciwdepresyjne, przeciwłękowe i nasenne – mniej więcej od tego czasu, kiedy po raz pierwszy przyłapała męża na zdradzie. Jej depresja przyczyniła się do przejadania się i wysokiego poziomu cholesterolu. Kilka lat temu lekarz przepisał jej statyny.

Ostatnio zauważyła, że aby przetrwać dzień, potrzebuje dodatkowego xanaxu, a żeby uspokoić wirujące przed snem w jej głowie myśli, wyciszała je lekiem nasennym ambien. Z biegiem lat traciła kolejnych bliskich przyjaciół, ponieważ jej niepokój sprawił, że wycofała się w bezpieczne miejsce, do swojego salonu.

Pierwszy raz w życiu zdecydowała się poszukać pomocy i pójść na terapię. Już pięć minut po naszym spotkaniu miałem silne podejrzenie, że dokładnie wiem, skąd bierze się łagodna depresja i niepokój Jennifer. I nie były to problemy, którym leki na receptę mogłyby zaradzić.

„Jennifer, co musisz zmienić w swoim życiu, aby być szczęśliwą?”

„Cóż, myślę, że wygrana na loterii byłaby wspaniała. A może gdyby jeden z napisanych przeze mnie podręczników stał się bestsellerem, który przyniósłby mi miliony dolarów”.

„A może coś bardziej realistycznego, ale czego się boisz? Powiedz mi, jak wyglądałoby twoje życie, gdybyś była w związku pełnym miłości?”

Kiedy poprosiłem ją, żeby wyobraziła sobie, jak może wyglądać kochający, wspierający się związek, Jennifer wybuchła płaczem. Zapytałem ją, ile leków by wtedy potrzebowała. „Żadnych”, odpowiedziała z przekonaniem.

Jennifer nie tworzyła życia opartego na swoich prawdziwych pragnieniach.

Zbudowała swoje życie wokół strachu.

Tak, rozwód to przerażająca zmiana. Tak, początkowo to trudne dla dzieci. Ale najlepszym prezentem – zarówno dla Jennifer, jak i dla jej dzieci – jest zbudowanie sensownego i szczęśliwego życia dla Jennifer. Miała wiele zastrzeżeń. „Kto chciałby poznać 50-letnią rozwódkę?”, zapytała mnie.

„Jak miałabym wejść do świata randek? Gdzie miałabym mieszkać?”

Niestety, w żadnej fiolce z lekami Jennifer nie znalazłaby odpowiedzi na swoje pytania. Niektórzy ludzie doświadczający ataków paniki, wyniszczającej bezsensowności i poważnej depresji potrzebują leków psychiatrycznych, które mogą uratować życie, ale Jennifer nie była jedną z nich. Leki paraliżowały ją przed czerpaniem radości z życia. Zamiast długotrwałego szczęścia wybierała krótkotrwałe unikanie dyskomfortu. Jak napisał kiedyś poeta Robert Frost: „Najlepszym wyjściem z trudnej sytuacji jest przejście przez nią”. Dla Jennifer lekarstwa były staniem w miejscu, a ja miałem jej pomóc ruszyć do przodu i przejść przez problemy.

Zacząłem od pomocy Jennifer we wzbogacaniu jej osobistych relacji. Chciałem, aby spędzała więcej czasu z przyjaciółmi, aby udzielili jej wsparcia społecznego, którego potrzebowała, co zapobiegłoby jej samotności podczas niektórych bardzo dużych zmian w życiu. Kluczową zasadą w moim programie jest skupienie się na wzbogacaniu czyjegoś życia, ponieważ wtedy łatwiej usunąć z niego wszystko to, co ich powstrzymuje.

Zmiany stylu życia, takie jak zdrowa dieta dla mózgu, ćwiczenia fizyczne i medytacja, sprawiły, że Jennifer poczuła się szczęśliwsza i mniej niespokojna. Odnowiła relacje z przyjaciółmi, których zaniedbała, i zaczęła czuć się dużo lepiej sama ze sobą. W miarę jak stawała się szczęśliwsza, wróciła do lekarza pierwszego kontaktu i wspólnie odstawili niektóre leki.

Dzięki zmianom, które wprowadziła, Jennifer zaczęła się czuć, jakby jej najlepsze lata były *przed nią*. Rok później złożyła pozew o rozwód. Trzy lata później wyszła ponownie za męża za wspaniałego mężczyznę, który do dziś jest jej wierny. Jennifer pozbyła się blokad, które nie pozwalały jej czuć się zdrową i trzeźwo myślącą kobietą. Ostatecznie doprowadziło ją to do nagrody, jaką były miłości i szczęście.

## WIĘCEJ LEKÓW, WIĘCEJ PROBLEMÓW

Wiele leków, które rutynowo przyjmujemy – przeciwdepresyjne, przeciwłękowe, nasenne, pobudzające, przeciwpsychotyczne, na nadciśnienie, przeciwcholesterolowe – jest niezbędnych zarówno w przypadku problemów psychiatrycznych, takich jak depresja, jak i innych zaburzeń, takich jak nadciśnienie. Jednak moim zdaniem (nie wspomnę o opinii niektórych najbardziej szanowanych amerykańskich ekspertów) my, Amerykanie, przesadnie je przyjmujemy i w *znacznie* wyższych dawkach, niż naprawdę potrzebujemy.

Nadużywanie leków może mieć potencjalnie katastrofalne skutki dla naszych mózgów. Na przykład leki przeciwdepresyjne mogą zwiększać ryzyko stanu zapalnego w mózgu, a jak się dowiedzieliśmy z wcześniejszych rozdziałów, mózg ze stanem zapalnym starzeje się szybciej i myśli mniej jasno. Wynika to z tego, że kiedy nasze mózgi walczą ze stanem zapalnym, nie mogą sprawnie funkcjonować.

### Zjawisko polifarmacji

Innym niepokojącym aspektem brania leków jest „polifarmacja”, polegająca na tym, że jeden lek wywołuje

skutki uboczne, które skłaniają lekarza do przepisania drugiego leku, co z kolei powoduje skutki uboczne, które prowadzą do przepisania trzeciego leku itd. Zjawisko to przypomina mi piosenkę o starszej pani, która połknęła muchę, a następnie połknęła pająka, aby złapać muchę, a potem połknęła ptaka, aby złapać pająka, a następnie połknęła kota, aby złapać ptaka... aż do połknięcia konia, co ostatecznie doprowadziło ją do śmierci! Choć polifarmacja zwykle nie stwarza tak bezpośredniego ryzyka śmierci, zdecydowanie zaburza procesy chemiczne w naszym mózgu i może narazić nas na ryzyko demencji i poważnych problemów z funkcjonowaniem mózgu.

Istnieje również możliwy związek między lekami przeciwdepresyjnymi a rakiem oraz między lekami przeciwłękowymi a demencją. W rzeczywistości wszystkie te coraz powszechniejsze leki psychiatryczne mogą uszkadzać mózg, zwłaszcza gdy są przyjmowane regularnie przez długi czas przez osoby, które tak naprawdę ich nie potrzebują:

- **Leki przeciwłękowe:** atarax, ativan, buSpar, catapres, centrax, dalmane, dormalin, halcion, inderal, klonopin, librium, neurontin, paxipam, prosom, restoril, serax, tenex, tenormin, tranxene, valium, versed, vistaril, xanax.
- **Leki przeciwdepresyjne:** adapin, anafranil, asendin, aventil, celexa, cymbalta, desyrel, edronax, effexor, elavil, lexapro, ludiomil, luvox, marplan, nardil, norpramin, pamelor, parnate, paxil, prozac, remeron, serzone, sinequan, strattera, surmontil, tofranil, viibryd, vivactil, wellbutrin, zoloft.

- **Leki nasenne:** ambien, benadryl, dalmane, doral, edluar, halcion, intermezzo, lunesta, prosom, restoril, rozerem, silenor, sonata, zolpimist.
- **Stymulanty:** adderall, concerta, cylert, daytrana, dexedrine, focalin, metadate, methylin, nuvigil, provigil, ritalin, sparlon, vyvanse.
- **Leki przeciwpsychotyczne:** abilify, clozaril, compazine, fanapt, geodon, haldol, loxitane, moban, navane, orap, proketazyna, prolixin, risperdal, saphris, serentil, seroquel, solian, stelazine, taractan, thorazine, tindal, trilafon, vesprin, zyprexa.

Każdego roku w USA wydawanych jest ponad 250 milionów recept na leki przeciwdepresyjne, z czego około 50 milionów na xanax, 27 milionów na ativan i 40 milionów na ambien. Wystarczy dodać te liczby i stanie się jasne, że znacznie przekraczają populację kraju – a ta szokująca liczba nie uwzględnia nawet osób, które przyjmują te leki bez recepty.

### Czytanie etykiet

Czy trudno ci uwierzyć, że te zaufane leki naprawdę mogą przyczyniać się do mgły mózgowej, roztargnienia i utraty pamięci? Cóż, nie wierz mi na słowo – po prostu przeczytaj etykiety. Wiele ostrzega przed „oszołomieniem” lub „sennością” jako możliwymi skutkami ubocznymi. Niektóre sugerują unikanie prowadzenia pojazdów lub obsługiwanie ciężkich maszyn pod ich wpływem. Nie chodzi tu oczywiście o leki, które są absolutnie niezbędne dla zdrowia fizycznego, psychicznego lub emocjonalnego. Jednak wielu z nas przyjmuje leki, których nawet nie potrzebujemy!



Aż dwie trzecie Amerykanów obecnie przyjmujących leki przeciwdepresyjne nie spełnia klinicznych kryteriów depresji. Tak, osoby te potrzebują pomocy, aby poczuć się lepiej, ale zdecydowana większość z nich *nie* potrzebuje leków przeciwdepresyjnych, mających poważne skutki uboczne, które mogą tylko pogorszyć ich problemy.

## ZROZUMIENIE RYZYKA\*

Możesz pomyśleć, że *przecież leki przeciwdepresyjne – i inne leki, których popularność rośnie w tym kraju, takie jak adderall i leki przeciwpsychotyczne – są legalne. Nie są niebezpieczne jak nielegalne narkotyki, prawda?* Nieprawda. W ciągu ostatnich dziesięciu lat liczba zgonów spowodowanych przedawkowaniem leków przeciwbólowych na receptę wzrosła trzykrotnie. Leki te zabijają teraz więcej Amerykanów niż heroina i kokaina razem wzięte. Liczba wizyt na izbach przyjęć z powodu nadużywania benzodiazepin (np. xanax, klonopin) wzrosła o 89% w latach 2004–2008<sup>65</sup>.

Wiele z tych leków jest również uzależniających, a ludzie stopniowo zwiększają dawki, aby osiągnąć ten sam efekt. Najpierw przyjmują pół tabletki xanaxu, potem całą, a potem dwie. A kiedy przeżywają stresujące rozstanie, kończą nawet na sześciu. W którym momencie ten lek bardziej szkodzi niż pomaga?

Istnieją problemy związane ze wszystkimi czterema najczęściej używanymi obecnie lekami psychiatrycznymi: lekami przeciwłękowymi, lekami przeciwdepresyjnymi SSRI i SNRI, środkami pobudzającymi ADHD i ambien (które omówimy szczegółowo w rozdziale 10. „Światło, sen i technologia”). Zanim więc

---

\* W tej części używam nazw leków, które większość ludzi zna. Będę jednak również używał nazw ich zamienników i odpowiedników.

odruchowo zdecydujesz się na pigułkę na receptę, aby wyleczyć dolegliwości, najpierw zapoznaj się z ryzykiem – i alternatywami.

## LEKI PRZECIWLĘKOWE

W 1960 roku benzodiazepinowe valium trafiło na rynek amerykański, a po nim inne popularne benzodiazepiny, takie jak klonopin i ativan. Leki te od razu stały się sensacją wśród gospodyń domowych – tak popularne, że Rolling Stones napisali piosenkę „Mother’s Little Helper” o kobiecie, która używa ich tylko po to, by przetrwać dzień. Do 1975 roku w USA wydawano co roku ponad 100 milionów recept na benzodiazepiny.

Niepokojące badania, które zaczęły pojawiać się już w 1963 roku, nie wydawały się mieć wpływu na popularność benzodiazepiny. W 1984 roku naukowcy zauważyli na skanach pacjentów, którzy regularnie stosowali benzodiazepiny, że ich mózgi były skurczone i uszkodzone<sup>66</sup>. Odkryli również związek między długotrwałym stosowaniem benzodiazepin a zwiększonym ryzykiem demencji<sup>67</sup>. Wykazano, że niektóre z efektów wywoływania zamglenia mózgu przez benzodiazepiny są potencjalnie nieodwracalne, a uczestnicy jednego z badań nadal wykazywali deficyty w nauce werbalnej i pamięci nawet po zaprzestaniu przyjmowania leku<sup>68</sup>.

Dziś naukowcy dobrze znają niebezpieczeństwa związane z benzodiazepinami. W metaanalizie z 2004 roku przytoczono kilka badań omawiających skutki długotrwałego stosowania benzodiazepin wpływające na funkcje poznawcze, w tym zaburzenia pamięci niewerbalnej, utratę koordynacji ruchowej oraz deficyty w pamięci werbalnej i uczenia się, uwagi, zdolności wzrokowo-przestrzennych, ogólnych zdolności intelektualnych, spowolniony czas reakcji, malejąca szybkość psychomotoryczna

i zwiększony spadek funkcji poznawczych<sup>69</sup>. Wysokie dawki mogą powodować depresję<sup>70</sup>. Autorzy znaleźli pewne badania, w których nie stwierdzono związku między długotrwałym stosowaniem benzodiazepin a funkcjami poznawczymi, ale czy jesteś skłonny podjąć takie ryzyko?

Okazało się, że odstawienie lub nawet zmniejszenie dawki tych leków również jest niezwykle trudne<sup>71</sup>. Jak to ujął jeden z badaczy: „Trudniej odstawić ludzi od benzodiazepin niż od heroiny”.

Biorąc pod uwagę wszystkie te zagrożenia, obawy dotyczące benzodiazepinami powinny zostać rozwiane, gdy w 1987 roku pojawiły się na rynku amerykańskim nieco mniej ryzykowne SSRI (selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny). Wiele z tych leków pobudzających wydzielanie serotoniny skutecznie leczy lęk bez ryzyka nadużywania, uzależnienia czy demencji.

Chociaż wielu pacjentów rzeczywiście przestawiło się na te bezpieczniejsze leki, producenci nowszej benzodiazepiny, xanaxu, przyjęli sprytną strategię marketingową, aby utrzymać znaczenie benzodiazepiny: uzyskali zgodę FDA na stosowanie leku w atakach paniki, a następnie reklamowali xanax jako „Pierwszy i jedyny lek wskazany w przypadku napadowego lęku”. (Badania wykazały, że xanax rzeczywiście pomaga w atakach paniki w ciągu pierwszych czterech tygodni – ale potem, około ósmego tygodnia, ataki paniki stają się o 350% gorsze, a pacjenci ogólnie odczuwali większy niepokój w porównaniu z grupą przyjmującą placebo)<sup>72</sup>.

Kiedy FDA zatwierdziła xanax jako skuteczny lek radzący sobie z atakami paniki, psychiatry i psychologowie z kilku krajów opublikowali list potępiający tę decyzję. Ale nawet wtedy, gdy te szanowane autorytety medyczne krzyczały z dezaprobatą, marketing zrobił swoje i się obronił. Obecnie każdego roku w tym kraju realizowanych jest ponad 50 milionów recept na xanax i jego tańsze zamienniki.



Polecamy:



**Dr Mike Dow** – doktor psychologii, psychoterapeuta, autor best-sellerów „New York Timesa” oraz prezynter prozdrowotnych audycji radiowych i telewizyjnych. Prowadzi własną audycję radiową Dr. Mike Show w Hay House Radio. Swoim doświadczeniem potwierdza, że mózg posiada zdolność do samoregeneracji.

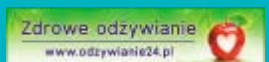
**Czy zauważyłeś, że stajesz się roztargniony lub zapominalski?  
Masz problemy z koncentracją i przyswajaniem nowych informacji?  
To mogą być pierwsze objawy mgły mózgowej!**

Spokojnie, nie jesteś sam. Miliony ludzi na świecie walczą z rosnącą epidemią mgły mózgowej. Objawia się ona nie tylko problemami z koncentracją i pamięcią, ale również dezorientacją, sennością, zapominaniem słów czy brakiem motywacji do działania. Ich przyczynami nierzadko są niezdrowy tryb życia, problemy hormonalne, depresja, niedoczynność tarczycy, a coraz częściej również przeżyta choroba COVID-19.

Dzięki tej książce odkryjesz prosty i skuteczny program, który w zaledwie 21 dni pomoże ci wyeliminować mgłę mózgową i przywrócić zdrowie twojego mózgu. Jego głównym celem jest uregulowanie poziomów trzech najważniejszych hormonów w mózgu: dopaminy, serotoniny i kortyzolu. Pomogą ci w tym odpowiednia dieta, proste strategie poznawcze, ćwiczenia i gry na poprawę pamięci, efektywny odpoczynek i praktyki duchowe, takie jak medytacje czy mantry.

**Tylko 21 dni do sprawnego mózgu!**

Patroni:



Cena: 54,50 zł

ISBN: 978-83-8168-964-9

