

Vědci v nás dlouhá léta podporovali přesvědčení, že nad svým mozkem a jeho fungováním nemáme téměř žádnou kontrolu a dokonce že nemůžeme ovlivnit ani jeho zdraví. Ze zpráv v médiích nebo z dob školní docházky jste si možná odnesli představu, že mozek je neměnný: jakmile dosáhneme určitého věku, vývoj mozku je ukončen. Také je nám předkládán názor, že nemůžeme zvýšit svou intelektuální kapacitu, protože ta je do značné míry dána geneticky. A co je ještě horší: v případě, že nás postihne nějaké onemocnění mozku, nezbyvá než doufat, že se objeví zázračný lék, který náš mozek dokáže uzdravit.

Dnes už víme, že tyto zastaralé názory a představy jsou naprosto mylné. Neustále přibývá výzkumů, které prokazují, že kapacitu a zdraví svého mozku můžeme ovlivňovat ve zcela zásadní míře. Skladba naší stravy, způsob života, míra stresu, nároky, jaké na sebe klademe – to jsou jen některé z faktorů, jež mají zásadní vliv na celkové zdraví mozku, na naše kognitivní funkce a na naši paměť. Zároveň ovlivňují naše nálady, odolnost mozku vůči onemocněním a řadu dalších věcí. Genetika samozřejmě hraje určitou roli, ale rozhodně není takovou alfou a omegou, jak nám bylo donedávna předkládáno.

Rčení „Jste to, co jíte“ nikde neplatí silněji, než když se jedná o zdraví mozku. Já bych jej rozšířila na „Jste to, co jíte, co se učíte a co žijete“, abychom si připomínali, že zdraví mozku z krátkodobého i dlouhodobého hlediska do značné míry ovlivňujeme volbou svého životního stylu. Žijeme ve fascinujících časech, v době, kdy výzkumy mozku postupují kupředu mílovými kroky a kdy se stejně tak rychle rozšiřují naše vědomosti o tom, co můžeme pro zdraví mozku udělat a jak lze předcházet rozvoji mozkových onemocnění. V této knize vás seznámím s nejnovějšími vědeckými poznatky týkajícími se mozku a paměti a zároveň představím snadné možnosti, jak můžete těchto poznatků maximálně využít ve svém životě tak, abyste co nejlépe pečovali o vlastní mozek.

Představte si, že k zásadní proměně vašeho života postačí věnovat péči o svůj mozek necelých 60 sekund denně; že si tím dokážete zlep-

šit paměť a zároveň ochránit mozek díky tomu, že svůj jídelníček obohatíte o vybrané potraviny, léčivé byliny a další výživné látky, u nichž byly prokázány pozitivní účinky na zdraví mozku. Zní to nereálně? Přesně tohle vám ale nabízím!

V našem hektickém světě jen málokdo věnuje svému zdraví takovou pozornost, jakou by si zasloužilo. Můžete být student, zaneprázdňený kariérista nebo třeba rodič, který se snaží skloubit péči o děti a pracovní i domácí povinnosti – tak či tak, pravděpodobně také nemáte dostatek času pečovat o své zdraví. Ale bez ohledu na to, kolik máme povinností, každý z nás si může denně vyhradit 60 sekund a věnovat je rozvíjení svého mozku a péči o jeho zdraví. Než si představíme plán postupu a jednotlivé tipy, jak během 60 sekund denně „posílit“ a ozdravit mozek, ráda bych vám řekla něco o sobě a o tom, co vedlo k napsání této knihy a k vytvoření programu, který v ní představuji.

JAK VZNIKL PROGRAM ZLEPŠOVÁNÍ MOZKOVÝCH SCHOPNOSTÍ ZA 60 SEKUND

Před více než dvaceti lety jsem měla závažnou autonehodu, jejímž důsledkem bylo traumatické poranění mozku. Měla jsem poškozenou míchu a utrpěla jsem řadu dalších zranění. Auto bylo úplně zničené, až na část jedné dveří, kterými jsem se z něj dostala ven. Bezprostředně po nehodě jsem téměř úplně ztratila vládu nad levou rukou a těžce se mi dýchalo. Objevily se i další příznaky poranění mozku, včetně silných a trvalých bolestí hlavy, které se po řadu následujících let staly součástí mého života. Jakoby tohle všechno nestačilo, o pár let později jsem uklouzla a při pádu jsem se uhodila do hlavy. Důsledkem bylo další traumatické poranění mozku a zhoršení mnoha příznaků způsobených autonehodou. Některé problémy se projevíly bezprostředně po úrazu, ale mnohé projevy traumatického poranění mozku jsem odha-

lovala až postupně. Do druhé skupiny spadalo například zhoršení paměti a deprese.

Ve snaze zmírnit strašlivé bolesti hlavy, problémy s dýcháním, částečnou paralýzu a další příznaky, které mi silně znepríjemňovaly život, jsem začala uplatňovat poznatky získané v dobách, kdy jsem se zabývala problematikou výživy a studiem léčivých bylin. Později jsem k nim přidala také zkušenosti z přírodní medicíny a akupunktury. Zaměřila jsem se na hledání nejlepších cest vedoucích k uzdravení mozku po traumatickém poranění a na změny ve stravování a životním stylu, které nejvíce prospívají zdravému fungování mozku.

Poté, co se mé vlastní zdraví zlepšilo, jsem začala pracovat s dalšími pacienty. Byly jich tisíce a šlo o lidi trpící různými mozkovými poruchami, včetně Alzheimerovy choroby, autismu, klinické deprese, demence, Parkinsonovy choroby, traumatických poranění mozku a mnoha dalších. Při práci s pacienty jsem uplatňovala poznatky získané z výzkumů i program, který jsem vytvořila pro zlepšení vlastního zdraví, a to se skvělými výsledky. V této knize představuji poznatky a metody, které jsem v průběhu let získala a vytvořila při úspěšném léčení vlastních potíží i potíží tisíců dalších pacientů.

Doufám, že moje zkušenosti a znalosti pomohou i vám, při zlepšování paměti a zdraví mozku i při předcházení závažným mozkovým onemocněním. Společně s týmem nakladatelství Rodale jsem nedávno sestavila a v praxi ozkoušela čtyřtýdenní program vycházející ze zásad popsanych v této knize. Cílem bylo zjistit, zda je možné dosáhnout podstatného zlepšení paměti a ozdravení mozku v tak krátké době, jakou jsou 4 týdny. Výstupy byly velmi působivé. Účastníci programu, kteří se alespoň trochu snažili zapracovat získané poznatky do svých životů, dosahovali skvělých výsledků. V knize představím některé z jejich příběhů a zkušeností.

Jedním z nejčastějších komentářů, s nimiž jsem se setkávala u pacientů i účastníků programu, bylo překvapené konstatování, jak snad-

né je uplatňovat doporučované zásady v každodenním životě. Dalším překvapením pro většinu lidí byla rychlost, s jakou se dostavovaly výsledky, přičemž nešlo jen o zaznamenané zlepšení paměti a mentálních schopností, ale také o pozitivní změny v oblasti energie, nálado-
vosti a váhy.

Zdá se, že většina lidí (k níž jsem kdysi patřila i já) považuje zhoršování paměti za přirozenou součást života. Nové vědecké poznatky ale ukazují, že se dál nemusíme smířovat s představou, že problémy s pamětí jsou „jedním z projevů stárnutí“. Vědci neustále přicházejí s novými důkazy potvrzujícími, že správná výživa a zdravý životní styl mohou výrazně pomoci ochránit mozek a paměť před poškozením.

Než vám představím program, který jsem s využitím vědeckých výzkumů vyvíjela po více než 22 let, bude dobré vyhodnotit aktuální zdravotní stav vašeho mozku. Nejlepší cestou, jak komplexně posoudit zdraví mozku, je absolvovat diagnostické testy u lékaře. Nicméně určitou představu a posouzení, nakolik mohou zdraví vašeho mozku pozitivně či negativně ovlivňovat vaše stravovací návyky a životní styl, získáte i vyplněním sebehodnotícího testu na straně 10. Samozřejmě platí, že pokud trpíte nějakou mozkovou poruchou, máte příznaky poranění mozku nebo pociťujete zhoršení mentálních funkcí, měli byste navštívit lékaře. Ale i v případě, kdy vám bylo diagnostikováno mozkové onemocnění typu Alzheimerovy nebo Parkinsonovy choroby, demence nebo klinické deprese, je velmi pravděpodobné, že doporučovaný program vám pomůže řadu problémů zmírnit a zpomalit nebo dokonce zvrátit postup nemoci. Stejně tak je program určen každému, kdo netrpí žádnými příznaky onemocnění, jen si chce dlouhodobě zajistit co nejlepší zdraví vlastního mozku a pojme program jako prevenci proti možným problémům v budoucnu. Také tito čtenáři zjistí, že zásady programu mohou snadno zapracovat do svých každodenních životů.