

DR TOM O'BRYAN

JAK WZMOCNIĆ SWÓJ MÓZG



Wystarczy **1 godzina tygodniowo**,
aby zyskać najlepszą pamięć, produktywność
i poprawić jakość snu

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Pochwały dla Jak wzmocnić swój mózg

Jeśli czujesz się przytłumiony, przeczytaj, proszę, książkę Jak wzmocnić swój mózg! Skorzystaj z nowej książki doktora Toma O'Bryana, aby wyznaczyć sobie jasną drogę do zdrowszego, pełniejszego energii i jaśniejszego poznawania świata.

– Jayson Calton, lekarz medycyny, i Mira Calton,
dyplomowana dietetyczka, autorzy książek

Dr Tom to świetny specjalista od dbania o zdrowie. Do tematu zawsze podchodzi w sposób bardzo oryginalny i wnikliwy. W książce Jak wzmocnić swój mózg podnosi on kwestię autoimmunologii i toksyczności w optymalizowaniu zdrowia mózgu. Poruszone zagadnienia są poparte dowodami naukowymi i łatwe do realizacji – aby je zastosować, wystarczy zaledwie 1 godzina tygodniowo. Dr O'Bryan przemierza drogę od ciała, poprzez umysł, aż do otoczenia człowieka za pomocą przemyślanych technik i szybkich porad. Zastosuj ten zdrowotny pakiet, który proponuje ta niesamowita książka!

– Deanna Minich, lekarz,
autorka książek

Ta książka jest lekturą obowiązkową, jeśli chcesz poprawić swoją pamięć i pozbyć się zamglenia umysłowego, doskonale spać i zredukować niepokój i ADHD, zwiększyć swoją produktywność i czuć się szczęśliwszym.

– Trudy Scott, autorka książek

Po raz kolejny Dr Tom O'Bryan wypracował coś, co jest zarówno inspirujące, jak i praktyczne w pomaganiu ludziom, którzy chcą podjąć działanie w kierunku zmiany ich nawyków zdrowotnych.

– James Maskell, założyciel i dyrektor Evolution of Medicine

Nowa książka doktora Toma O'Bryana daje ci wszelkie narzędzia do »naprawienia«, a może nawet odmłodzenia twojego mózgu o kilkadziesiąt lat. To, co proponuje dr O'Bryan, łatwo zrozumiesz i bardzo prosto wdrożysz w życie twój mózg, nawet jeśli nie pracuje obecnie zbyt dobrze! Jest nadzieja, ponieważ książka ta zabiera cię w podróż ku wielkiemu ożywieniu. Funkcje, dysfunkcje i leczenie mózgu... To dziedzina bardzo podobna do chorób sercowo–naczyniowych, które są moją specjalnością. Dlatego wiem, że zalecenia z tej książki mogą działać w obu przypadkach. Ogromnie polecam ci tę książkę.

– dr Mark C. Houston, lekarz medycyny, profesor kliniczny
w Szkole Medycznej przy Vanderbilt University

Gorąco poleca nową książkę doktora Toma O'Bryana. Tak, to jest możliwe... Możesz nie tylko zapobiec, ale także odwrócić pogarszanie się funkcji poznawczych. A dr Tom trafia w samo sedno dzięki swojemu szerokiemu podejściu do zagadnienia uzdrawiania mózgu!

– dr Jill Carrahan, nauczycielka akademicka, prowadząca kurs odwracania zaburzeń poznawczych w Instytucie Medycyny Funkcjonalnej

Dziękuję za przedstawienie w sposób tak zrozumiały założeń naukowych wraz z krokami, jakie należy podjąć, aby wziąć w swoje ręce zdrowie i uzdrawianie. W tej książce wszystko opisane jest przystępnie, praktycznie i zachęcająco.

– Jeffrey Smith, założyciel Instytutu
Odpowiedzialnej Technologii i autor książek

Pionierska książka doktora Toma O'Bryana Jak wzmocnić swój mózg zagłębia się w badania łączące stany zapalne z funkcjonowaniem mózgu. Tekst ten daje wszelkie narzędzia, jakich potrzebujesz, aby uzdrowić swój mózg i utrzymać go w dobrym zdrowiu.

– dr Steven G. Eisenberg, specjalista onkologii i hematologii, współzałożyciel Clare.com, dyrektor kreatywny w DrSteven.com oraz współproducent CancerMoonshot.com

Niniejsza książka to lektura obowiązkowa dla wszystkich zainteresowanych ochroną zdrowia swojego mózgu i zapobieganiem chorobom neurodegeneracyjnym. Dr O'Bryan stosuje zasady medycyny funkcjonalnej i oferuje obszerny przewodnik działań prowadzących do uzdrowienia mózgu poprzez uzdrowienie jelit, zmniejszenie toksyczności i ugaszenie stanów zapalnych. Książka przepelciona jest praktycznymi poradami, osobistymi historiami i smacznymi, łatwymi w przygotowaniu przepisami.

– dr Sandra Scheinbaum,
dyrektor Akademii Coachingu Medycyny Funkcjonalnej

Tom O'Byan opracował prosty, łatwy w realizacji przewodnik wspomagający pamięć i produktywność. Możesz być pewien, że postępując według tego programu, zmienisz swoje życie na lepsze i osiągniesz doskonałą funkcję mózgu. Materiał zawarty w książce jest bardzo prosty do realizacji i może zmotywować każdego do dokonania zmian w stylu życia, które będą miały długotrwały efekt.

– Marcelle Pick, autorka książek

JAK WZMOCNIĆ SWÓJ MÓZG

DR TOM O'BRYAN

JAK WZMOCNIĆ SWÓJ MÓZG



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Dorota Sikora
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora
TŁUMACZENIE: Kamila Knockenhauer
ILUSTRACJE: Mapping Specialists

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-917-5

Tytuł oryginału: *You Can Fix Your Brain: Just 1 Hour a Week to the Best Memory, Productivity, and Sleep You've Ever Had*

Copyright © 2018 by Dr. Tom O'Bryan

© 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.

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 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.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Piszę tę dedykację w przededniu drugich urodzin mojej wnuczki, Mii. Jej narodziny i doświadczenia pierwszych miesięcy życia nie dawały jej szans na przeżycie. Cierpiała z powodu wielokrotnych krwotoków w mózgu i innych komplikacji wynikających z przedwczesnego porodu, które jeszcze nie tak dawno byłyby wyrokiem bardzo krótkiego lub bardzo ograniczonego życia. Każdego dnia dziękuję Bogu za technologię medyczną, która dała jej szansę do walki o przetrwanie. Dziś jest pięknie rozwijającym się, zadziornym, w najlepszej z możliwych formie 2-letnim brzdącem, który musi wejść w każdy kąt, otworzyć każdą książkę (o ile są w niej kolorowe obrazki) i nie przyjmuje odpowiedzi „nie”! Mia jest uosobieniem życia z mózgiem, którego nic nie ogranicza, który chce się nauczyć wszystkiego, który przetwarza informacje i ciągle buduje nowe połączenia w nieustannie rozwijającą się sieć komórek mózgowych, a rezultaty tego procesu widoczne są każdego dnia w postaci radosnego, pełnego zabawy, zaangażowanego we wszystko dziecka będącego wzorem „radości życia”.

Kiedy wyruszamy w drogę, dobrze jest mieć ze sobą mapę (albo nawigację) z wyszczególnieniem opcji najszybszej trasy albo najbardziej malowniczej drogi, wskazującą miejsca prac drogowych, które mogą opóźnić dotarcie do celu (z wyznaczeniem alternatywnej trasy).

Niniejsza książka jest dedykowana mojej wnuczce i Tobie, Czytelniku, aby Twój mózg prowadził Cię do przodu zamiast zatrzymywać Cię i abyś znów mógł doświadczyć własnej „radości życia”.

Spis treści

Pochwały dla <i>Jak wzmocnić swój mózg</i>	1
Uwaga od autora: postęp, nie perfekcja	13
Przedmowa	19
Wprowadzenie	21

CZĘŚĆ I

Wodospad: Czynniki wpływające na funkcjonowanie mózgu ...	31
1 Autoimmunologia i jej wpływ na funkcjonowanie mózgu	33
2 Przeciekający mózg	51
3 Doskonały mózg zaczyna się w jelitach	79
4 Śmieci wchodzą, śmieci wychodzą: jak toksyczne środowisko oddziałuje na mózg	103

CZĘŚĆ II

Drabina: Tworzenie lepszego zdrowia mózgu	157
5 Poznaj swoje biomarkery	159
6 Piramida zdrowia	185
7 Podstawa piramidy: struktura	199
8 Potęga stanu umysłu	221
9 Biochemia: jedzenie jako lekarstwo	241
10 Przepisy na dania uzdrawiające mózg	313
11 Życie z elektromagnetycznym zanieczyszczeniem	373
12 Pytaj „dlaczego”, a wyjdiesz z topieli	391
Załącznik	395
Podziękowania	403
O Autorze	405
Przypisy	407
Indeks	435

Przedmowa

Od czasu, kiedy w 2009 roku napisałem *The Ultra Mind Solution*, naukowe zrozumienie mózgu i jego funkcjonowania bardzo się zmieniło. W ciągu zaledwie 10 lat zaobserwowaliśmy ogromny postęp w technologii obrazowania i badanie po badaniu wykazuje sukces, jaki w funkcjonowaniu mózgu może przynieść zmiana stylu życia, w tym odżywianie i ćwiczenia. Smutne jest to, że mimo wszystko wielu ludzi nadal cierpi z powodu czegoś, co nazywam „zepsutym mózgiem”.

Lekarze opatrują zepsute mózgi różnymi nazwami: depresja, nerwica, utrata pamięci, mgła umysłowa, chroniczne zmęczenie, a nawet deficyt uwagi. Zepsute mózgi mogą objawiać się zaburzeniami psychiatrycznymi takimi, jak schizofrenia, a także chorobami neurodegeneracyjnymi w postaci demencji, choroby Alzheimera i Parkinsona. I mimo że zaburzenia te zdają się od siebie bardzo różnić, wiemy, że u ich podstaw leży mechanizm, który je łączy: zapalenie spowodowane nadmiernie reagującym układem odpornościowym.

Jeśli jesteś jednym z milionów ludzi, którzy stwierdzili, że ich nastrój lub pamięć źle funkcjonuje, że nie śpią dobrze w nocy albo są wciąż zmęczeni, zaczynają cierpieć z powodu objawów wpływających na procesy myślowe, możesz mieć zepsuty mózg. Nie wpadaj w rozpacz, nawet jeśli byłeś u lekarza i usłyszałeś od niego, że są to normalne oznaki starzenia lub że „nic

złego się nie dzieje; to wszystko jest w twojej głowie” albo, co gorsza, że „nic się nie da zrobić”. Takie odpowiedzi są w najlepszym wypadku nieprawidłowe, a w najgorszym – niebezpieczne. Prawda jest taka, że twoje zdrowie i sposób, w jaki żyjesz, mogą być prawie zawsze zmienione i masz ku temu możliwości.

Na szczęście, biorąc do ręki tę książkę, zrobiłeś właśnie pierwszy krok, by odzyskać zdrowie. Znam doktora Toma O’Bryana od lat. Jest on jednym z najwybitniejszych na świecie ekspertów w dziedzinie autoimmunologii – mechanizmów, w wyniku których system odpornościowy człowieka atakuje narządy i tkanki w ciele, by je chronić. Tom szkoli dziesiątki tysięcy lekarzy rocznie na całym świecie, pokazując im całe spektrum immunologii i jej oddziaływania na mózg i ogólne zdrowie całego organizmu. Jego funkcjonalne medyczne podejście do zajmowania się przyczynami chorób oraz zrozumienie, że ciało i mózg stanowią jeden zintegrowany system, to kluczowe informacje, których potrzebujesz, aby zostawić za sobą zmęczenie i odzyskać nieograniczoną energię, aby pozbyć się mgły umysłowej i cieszyć się lepszą pamięcią i funkcjami poznawczymi.

Informacje, które za chwilę poznasz, zabiorą cię poza tradycyjny system opieki zdrowotnej, która do tej pory nie dała odpowiedzi, jakich szukasz. Nauczysz się, jak zacząć wprowadzać w życie strategię, które zmienią twoje codzienne zachowania. Instrukcje Toma są proste i logiczne: wybierając odpowiednie pokarmy i unikając złych – w tym także toksyn środowiskowych – możesz przestać „dolewać oliwy do ognia” i zmniejszyć stan zapalny w sposób zdrowy i naturalny. Następnie, zwracając uwagę na swoje ciało i umysł, możesz zacząć lepiej myśleć, lepiej się czuć i poprawić jakość swojego życia.

– *Mark Hyman, lekarz, dyrektor Centrum Klinicznego Medycyny Funkcjonalnej w Cleveland, przewodniczący zarządu Spraw Klinicznych Instytutu Medycyny Funkcjonalnej, 11-krotny laureat tytułu autora najlepiej sprzedających się książek „New York Timesa”*

Wprowadzenie

Niniejsza książka została napisana w jednym, najważniejszym celu – by pomóc tobie i twojej rodzinie w osiągnięciu optymalnego zdrowia mózgu. Bez względu na to, jaki może być obecny stan zdrowia tego narządu u każdego z was, lekcje przedstawione na stronach tej książki wzmocnią was i wyposażą w moc do podjęcia konkretnych kroków, które przyniosą natychmiastową zmianę pod względem żywotności, jasności i energii. Twoja pamięć ulegnie poprawie. Mgła zniknie, będziesz mniej zmęczony i zaobserwujesz wiele innych zmian. I przekonasz się, że to nie są puste obietnice. Wiem, jak spowodować trwałe zmiany w stanie zdrowia, i jestem tu po to, by się tym z tobą podzielić.

W ciągu całej swojej kariery praktyka opieki zdrowotnej byłem katalizatorem zmiany. Nauczyłem się, jak inicjować inny sposób komunikacji z pacjentami i lekarzami, których uczę wprowadzając nowe koncepcje. Jestem znany z tego, że przedstawiam bardzo skomplikowaną wiedzę w łatwy do zrozumienia sposób. W 2013 roku stworzyłem *The Gluten Summit**, wydarzenie internetowe, w którym uczestniczyło ponad 118 tysięcy ludzi; było to coś, co nigdy wcześniej nie miało miejsca. Dziś w Internecie organizuje się setki różnych wydarzeń na wszelkie tematy.

Następnie stworzyłem internetową serię dokumentalną zwaną *Betrayal: The Autoimmunity Disease Solution They're Not Telling You*.** Znajdują się

* Szczyt Glutenowy (przyp. tłum.).

** Zdrada: Rozwiązanie dla chorób autoimmunologicznych, o których nie mówią ci lekarze (przyp. tłum.).

w niej rozmowy z 85 największymi światowymi badaczami w zakresie chorób autoimmunologicznych, lekarzami, którzy zastosowali te zasady, i pacjentami, którzy postępowali zgodnie zaleceniami tych klinicystów i dzięki temu odwrócili reumatoidalne zapalenie stawów, stwardnienie rozsiane, toczenia i wiele innych chorób autoimmunologicznych.

Moja pierwsza książka *Uszkodzenia autoimmunologiczne - ukryta przyczyna chorób* mocno zagłębiała się w przyczyny reakcji autoimmunologicznej, proponując łatwe do wdrożenia zmiany stylu życia w celu odwrócenia chorób lub zapobiegania im. Ten model prewencji i wprowadzenie przewidywalnej produkcji antygenów były przełomowe i jestem dumny, że mogłem pokazać to swoim czytelnikom.

Ta książka ma także naświetlić coś zupełnie nowego i unikalnego. Nauczysz się z niej dokładnie, jak reakcja autoimmunologiczna wpływa na twój mózg. Możesz wymienić praktycznie każdy organ w swoim ciele, oprócz mózgu. Jest natomiast możliwe wygenerowanie zdrowszych komórek mózgowych. I jeżeli jesteś taki jak ja, jestem pewien, że mózg jest organem, który chcesz utrzymać w świetnej formie tak długo, jak to tylko możliwe.

Rozwiązanie dla zdrowia mózgu sprowadza się do zmian w stylu życia i mam w tym względzie wiele rzeczy, którymi chcę się podzielić. Co jest jednak jeszcze ważniejsze, to zrozumienie, dlaczego w ogóle istnieje problem. Zawsze mówię moim pacjentom, że zanim udadzą się do lekarza z objawami, czują się tak, jak by spadli z wodospadem do wodnej topieli pod nim. Na początku cieszą się, że w ogóle jeszcze żyją, więc próbują wypłynąć na powierzchnię. Ale woda wciąż spada do zbiornika i fale są naprawdę wzburzone, rozpryskują się na wszystkie strony. Wszystko, co możesz zrobić, to starać się utrzymać na powierzchni.

Jeśli masz mgłę mentalną albo nie możesz zaznać dobrego snu w nocy, doświadczasz ataków padaczki, albo gdy twoje dziecko otrzymało diagnozę zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) zupełnie rozumiem, że głównie troszczysz się o utrzymanie się na powierzchni w tym zbiorniku objawów. Szukamy lepszej kamizelki ratunkowej (zazwyczaj w postaci szybkiej kuracji – takiej jak lepsze lekarstwo), aby utrzymać się przy życiu w tej burzliwej wodzie. I nie chcę przez to powiedzieć, że kamizelki ratunkowe nie są ważne. Czasami nie można bez nich żyć. Kiedy jesteś chory,

możesz potrzebować uciszenia objawów, sięgając po jedną z tych kamizelek; jeśli więc potrzebujesz leków, by obniżyć swoje ciśnienie krwi lub bardzo wysoki poziom cholesterolu, uśmierzyć migrenę, proszę, weź lek. Jednak kamizelka ratunkowa nie zatrzyma spadającej na ciebie wody. Jeśli nie możesz spać, recepta na Ambien i być może suplement melatoniny przyniesie krótkotrwały rezultat. Jednak powodem tego, że nie możesz spać, nie jest niedobór Ambien! Musimy wiedzieć, skąd ten problem naprawdę się wziął.

Jeśli chcesz wyzdrowieć, musisz poszukać drabiny i wydostać się ze wzburzonych fal (objawów). Następnie musisz znów udać się w górę strumienia i sprawdzić, dlaczego w ogóle wpadłeś do wody. Dzięki tej książce nauczysz się innego myślenia o zdrowiu swoim i swoich bliskich i szukania przyczyny, dlaczego wpadłeś do rzeki, która porwała cię z prądem aż do wodospadu, który z kolei wrzucił cię do zbiornika z twoimi objawami. A oto tajemnica: jeśli masz mózg, który nie funkcjonuje zbyt dobrze, nie skupiasz się na leczeniu samego mózgu, bo przypominałoby to wiosłowanie we wzburzonej wodzie, mając na sobie kamizelkę ratunkową, która tylko utrzymuje cię na powierzchni. Możesz potrzebować kuracji dla mózgu, ale musisz też pójść w górę rzeki, by znaleźć przyczynę, która zazwyczaj tkwi w innym miejscu w ciele. Kiedy to zrobisz, możesz wyjść ze zbiornika i wyrzucić kamizelkę (Możesz to zrobić, oczywiście, za zgodą swojego lekarza. Nigdy nie odstawiaj leków bez zgody lekarza, ale nie zdziw się, kiedy twój lekarz będzie zaskoczony, że czujesz się lepiej przy mniejszych dawkach leków).

Obietnicą tej książki jest to, że otrzymasz informację, drabinę, która pomoże ci wyjść z wody. Nie obiecuję, że możemy zatrzymać wodospad. Niektóre przyczyny i wyzwalacze są poza naszym zasięgiem, przynajmniej na razie. Nie możemy oczyścić powietrza, którym oddychasz, usunąć chemii z twojego pożywienia. Ale możemy dać ci narzędzia, których możesz użyć, by chronić się przed sprawcami szkód. Na przykład, jeden z moich nowych bohaterów, dobry przyjaciel dr Dale Bredesen (o którym często będziesz czytał w tej książce) zidentyfikował pięć typów choroby Alzheimera i jeden z nich nazywa się inhalacyjną chorobą Alzheimera – co znaczy, że zanieczyszczone powietrze, które wdychamy, okrada nas dosłownie z naszej pamięci.

Na przykład w mieście Meksyk występuje ogromnie wysoki wskaźnik najwcześniejszych objawów choroby Alzheimera, rozpoznawanych już u dzieci,

a powodem jest bardzo zła jakość tamtejszego powietrza¹. Pęka mi serce na myśl o ludziach tam mieszkających, ponieważ nie mogę zrobić nic z jakością powietrza, by odmienić ich los. Mogę natomiast zademonstrować, dlaczego zanieczyszczenie powietrza jest tak samo wielkim problemem w Stanach Zjednoczonych. Zauważyłeś z pewnością ten uporczywy brud na przedniej szybie pojawiający się zaledwie w kilka godzin po umyciu samochodu. To osad znajdujący się w powietrzu, który opada na szybę. My także go wdychamy do płuc. Dlatego potrzebny ci jest najlepszy z możliwych system filtrowania powietrza, który powinieneś mieć w swojej sypialni, ponieważ tam spędzasz codziennie przynajmniej 6, 7 lub 8 godzin. Nie możemy z dnia na dzień zmienić świata, ale z pewnością możemy zminimalizować jego wpływ na nasze życie.

Wszyscy idziemy tą samą drogą

Wydostanie się z wody nie jest takie trudne, ale nie mogę się przestać dziwić, dlaczego więcej specjalistów od zdrowia nie przekazuje tej ważnej informacji swoim pacjentom. Kiedy miałem 44 lata, zdiagnozowano u mnie zaćmę w lewym oku. Byłem u trzech różnych lekarzy, którzy sprawdzili mój wzrok, zanim otrzymałem prawidłowe rozpoznanie. W końcu mój internista zadał mi ogólne pytanie: „Czy ma pan jakieś problemy ze zdrowiem?”. Powiedziałem „Cóż, wie pan, pogarsza mi się trochę wzrok, ale mój okulista powiedział, że wynik testu wciąż jest w porządku”.

Internista był tak samo zagubiony jak ja, więc spojrzał w moje oko i dostrzegł zaćmę. Następnie poszedłem ponownie do okulisty, który potwierdził diagnozę. Był bardzo zawstydzony, ale powiedział mi, że bardzo rzadko zdarza się, aby osoba w moim wieku, ciesząca się dobrym zdrowiem miała zaćmę. Jeszcze rzadszym zjawiskiem jest występowanie jej tylko w jednym oku. Zapytałem: „Dlaczego tak jest?”. Nie miał pojęcia. Powiedział: „Nie wiemy, tak po prostu się dzieje”.

Cóż, jako praktyk medycyny funkcjonalnej wiedziałem, że jego odpowiedź jest niewystarczająca. Nic się nie dzieje tak „po prostu” w organizmie czy w mózgu. Zacząłem więc własne poszukiwania i dowiedziałem się, że zaćma może

być wynikiem zatrucia łożwiem. Nie mogłem sobie wyobrazić tego, że jestem zatruty łożwiem, ale aby się upewnić, przeprowadziłem prowokacyjny test na obecność metali ciężkich. Czy pomyślelibyście, że wynik pokazał, że mam najwyższy poziom łożwiu niż ktokolwiek, kogo badałem? A w ciągu swojej kariery przeprowadziłem setki testów na obecność metali ciężkich.

Urodziłem się i dorastałem w Detroit, po drugiej stronie rzeki od kompleksu Ford River Rouge, który był w latach 50. XX wieku największą montownią Forda. Trudno uwierzyć, ale w tamtych czasach nie było żadnych albo niewiele wytycznych odnośnie zanieczyszczenia powietrza. W swoim dzieciństwie codziennie byłem narażony na działanie łożwiu pochodzącego z chemicznych produktów ubocznych powstających podczas procesów produkcyjnych samochodów. Każdego dnia. Wszyscy jesteśmy pod wpływem czynników środowiskowych i musimy udać się w górę biegu rzeki, aby sprawdzić, dlaczego do niej wpadliśmy, co przyczyniło się do powstania problemów w najłabszym ogniwie naszego łańcucha (w moi przypadku były to oczy), szczególnie w zdrowiu naszego mózgu.

Oto kolejna historia. Kiedy pisałem to wprowadzenie, do mojego gabinetu przyszła kobieta imieniem Leona. Dwanaście lat wcześniej rozpoznano u niej chorobę autoimmunologiczną, sklerodermię (chroniczne twardnienie i sztywnienie skóry i tkanki łącznej, które może obejmować całe ciało i mózg). Wcześniej była u ośmiu różnych lekarzy, ale nikt nie potrafił jej pomóc. Przyniosła ze sobą teczkę z 84 stronicami różnych wyników testów. Nikt nigdy nie poprosił jej, by opowiedziała historię swojego życia. Wszyscy byli przewodniczącymi katedr na najlepszych uczelniach, światowymi ekspertami od sklerodermii. Objawy Leony obejmujące mgłę umysłową, krótkie zaniki pamięci, zmęczenie mózgu (kiedy jej mózg nie wytwarzał wystarczającej energii, by mogła wstać i ruszać się) wymagały kamizelki ratunkowej – silnych leków sterydowych, które miały spowolnić postęp choroby. Jednak jedyne, co leki potrafiły zrobić, to niewielkie stłumienie fizycznych objawów; nie zajmowały się problemami z mózgiem.

Wyjaśniłem Leonie koncepcję wodospadu i powiedziałem, że każdy pacjent szuka lepszej kamizelki ratunkowej. Następnie oznajmiłem, że razem poszukamy powodu, który sprawił, że wpadła w wir wodospadu i postaramy się zrozumieć, co, do licha, się stało.

Zaczelismy więc od początku. Przeszliśmy razem przez linię Matrycy Życia (której nauczysz się w rozdziale 5) i Leona opowiedziała mi historię swoich narodzin, którą usłyszała od matki. Kiedy matka była w sali pooperacyjnej, a Leona na oddziale noworodków, matka powiedziała do pielęgniarki: „Słyszę dziecko, które nieustannie krzyczy. Powiedz proszę, że to nie moje dziecko”. Pielęgniarka odpowiedziała „Przykro mi, to pani dziecko, ale nie wiemy, dlaczego tak rozpacza”.

Przypomniałem sobie rozmowę z moim przyjacielem, doktorem Stevenem Masleyem, który opowiedział mi o prezentacji, jaką widział podczas konferencji Amerykańskiego Kolegium Dietetycznego. Badacz z Norwegii omawiał zagrożenie dwufenylu polichlorowanego i karmienie piersią. W Norwegii spotyka się notorycznie wysoki poziom dwufenylu polichlorowanego, PCB we krwi, co zostało powiązane z dietą bogatą w ryby (ryby w fiordach są bardzo narażone na PCB ze ścieków rolniczych). Kiedy matka jest narażona na PCB i poziom toksyn w jej organizmie przekroczył pewien próg i nie można ich usunąć w normalnym procesie eliminacji, zostają one zmagazynowane w komórkach przyjaznych estrogenom takich jak tkanka piersi. Po urodzeniu dziecka, komórki mleczne zaczynają wydzielać pokarm. Jeśli komórki te są wypełnione odkładanymi w nich przez lata PCB, stężenie tej substancji w mleku matki osiąga bardzo wysoki poziom. Wiemy, że PCB to jedna z wielu neurotoksyn spośród wielu przekazywanych dziecku przez karmiącą matkę, zwiększających ryzyko zahamowania normalnego rozwoju i funkcjonowania mózgu. Osobiście zastanawiam się, czy nie jest to jedna z przyczyn tak wysokiego odsetka autyzmu u dzieci w dzisiejszych czasach.

Powiedziałem o tym Leonie, która przez chwilę się zastanawiała. Następnie rozplakała się i powiedziała: „Tak, byłam karmiona piersią. A mieszkaliśmy na obrzeżach miasta, w którym była huta stali i kopalnia węgla. Nikt już tam nie chce mieszkać, ponieważ powietrze i ziemia są ogromnie zatrute. Moja mama urodziła się i dorastała w tym mieście, więc z pewnością miała w swoim organizmie wysoki poziom toksyn. Mieliśmy małą farmę i jako dziecko biegałam i bawiłam się z innymi dziećmi na polach kukurydzy, a nad naszymi głowami latały samoloty opryskujące uprawy. Biegaliśmy i tańczyliśmy w pyłe zrzucanego nawozu. Czy to, co czuję obecnie, może być pierwszym tego skutkiem? Nikt mnie nigdy o to nie pytał.

Doktorze O'Bryan, czy toksyny środowiskowe, o których pisze pan z swojej książki, mogły być impulsem do rozwoju choroby autoimmunologicznej?”.

Wziąłem ją za rękę i powiedziałem: „Zdecydowanie. Zdecydowanie. Pani matka mogła nosić w sobie ogromny toksyczny ładunek, a podczas ciąży i pani rozwoju w jej macicy mogła pani wchłonąć te substancje, które są toksyczne dla pani nerwów i mózgu. Jej mleko mogło być bardzo zatrute tymi chemikaliami”. Powiedziałem, że zrobimy wszystko, aby dotrzeć do sedna jej problemu. Jednocześnie byłem zły, że tyle czasu straciła w swojej wędrówce. Nikt nigdy nie zbadał jej po kątem zatrucia metalami ciężkimi, występowania toksyn chemicznych czy nawet nietolerancji pokarmowych. Tak jak w moim ciele toksyny gromadziły się przez 40 lat, co ostatecznie spowodowało rozwój zaćmy, tak Leona mogła znajdować się pod wpływem toksyn wywołujących systemową sklerodermię wpływającą na jej ciało i mózg.

Jak korzystać z tej książki?

Przyjrzyjmy się teraz wspólnie temu, co od dawna dzieje się w twoim organizmie i co może wpływać na zdrowie twojego mózgu. Po pierwsze, dowiesz się, jak działa mózg i jak immunologiczna kaskada może wpłynąć na jego funkcjonowanie. Następnie poznasz różne mechanizmy wpływające na wszelkie stany chorobowe i skupimy się na tym, jak mogą one dotyczyć mózgu. Pierwszym i najważniejszym systemem są jelita, a w szczególności zdrowie mikrobiomu. Dowiesz się, jak nierównowaga w jelitach może bezpośrednio odbić się na funkcjonowaniu mózgu. Następnie zauważysz, jak toksyczne środowisko może wpłynąć na sposób myślenia. Nauczysz się określać, na których z tych mechanizmów powinieneś się skupić, mając na uwadze swoje objawy, a następnie poznasz najlepsze sposoby odwracania problemów i zajęcia się tymi, które potencjalnie mogłyby się pojawić.

Dowiesz się też wiele o nieszczelnym mózgu. Wszyscy słyszeli o nieszczelnych jelitach i ich związku z wrażliwością na gluten (a jeśli nie, dowiesz się o tym teraz), ale większość ludzi nie wie, że tego samego rodzaju zjawisko może mieć miejsce w barierze krew–mózg. W tej książce będę je

nazywał „B4”: przerwanie bariery krew–mózg (ang. „a breach of blood–brain barrier”). Jeden z największych przełomów w nauce, jaki poznasz, dotyczy najnowszych testów sprawdzających, czy masz B4 i jak można naprawić rozdarcie tej muślinowej tkaniny chroniącej mózg. Jest to niezwykle ważne, ponieważ jeśli tego nie zrobisz, lawina zapalna (o której przeczytasz w następnym rozdziale) będzie napływała do mózgu każdego dnia. Nie zatrzyma się i przyniesie problemy, które kumulują się jeden na drugim aż do pojawienia się objawów, których już nie można ignorować.

Czytając książkę, poznasz pracę doktora Dale’a Bredesena i jego nowe spojrzenie na chorobę Alzheimera. Wiem, że więcej ludzi obawia się zachorowania na tę chorobę niż na raka i, szczerze mówiąc, nie dziwię im się. Dobra wiadomość jest taka, że doktor Bredesen leczył ponad 100 pacjentów z chorobą Alzheimera, którzy doświadczyli całkowitego przywrócenia zdrowia mózgu. Co więcej, zidentyfikował on ponad sto mechanizmów, które mogą się przyczyniać do powstania choroby Alzheimera i niewiele z nich znajduje się w mózgu. Trzeba przyjrzeć się otaczającemu nas środowisku. Musisz przyjrzeć się swojej strukturze mechanicznej: kościom, więzadłom, mięśniom, temu, jak stoisz, siedzisz, śpisz. Musisz przeanalizować swoje nastawienie mentalne, rutyny ćwiczeń fizycznych i dietę. Razem zgłębimy jego badania i zobaczymy, jak się one odnoszą do ciebie.

Wprowadzę także koncepcję Trójkąta Zdrowia, opracowaną przez lekarza chiropraktyka, George’a Goodhearta, który stworzył kinezylogię stosowaną. Dr Goodheart był jednym z moich pierwszych mentorów i nauczył mnie, że na każdy stan chorobowy należy patrzeć z trzech punktów widzenia. Obojętnie, czy dotyczy on jelit, układu sercowo–naczyniowego, hormonów, mózgu, układu mięśniowo–szkieletowego, musisz przyjrzeć się problemowi z trzech stron trójkąta:

- **Struktura:** Podejście do zdrowia od strony chiropraktyki, masażu, fizykoterapii czy ćwiczeń oznacza przyjrzenie się ruchom mięśni, kości i stawów (lub brakowi tego ruchu). Mowa tu także o tym, jaki siedzisz w samochodzie, w jakiej pozycji śpisz, jakiej poduszki używasz, w jaki sposób niszczysz swoje buty – wszystko to wpływa na mechaniczny aspekt zdrowia. Istnieją dosłownie dziesiątki milionów ludzi, którym ogromnie pomogła opieka chiropraktyczna. Jeśli twoje powtarzające się

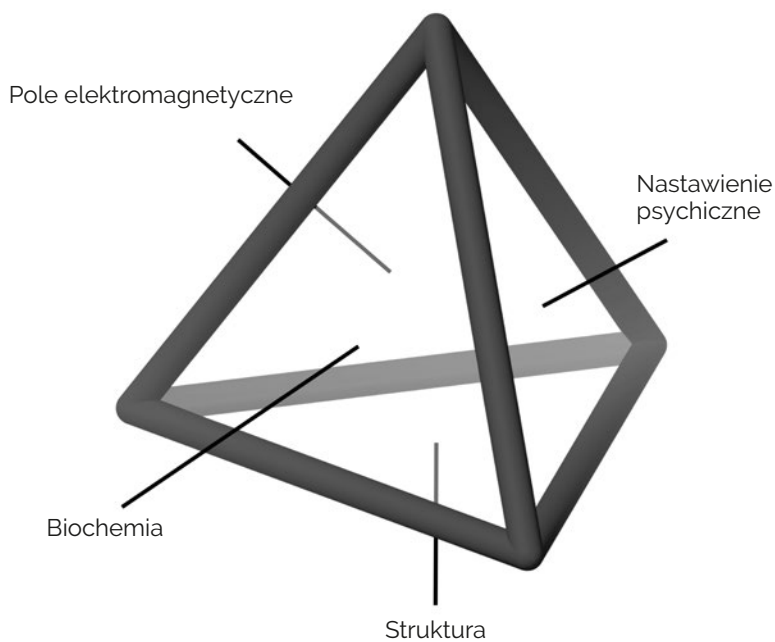
bóle głowy wynikają z postawy ciała, żadne leki nie przyniosą trwałej ulgi: musisz przejść się w górę rzeki i skorygować przyczynę strukturalną, dzięki czemu usprawnisz ciało i funkcjonowanie mózgu.

- **Biochemia:** Dotyczy wszystkiego, co jesz, pijesz i konsumujesz na wszelkie sposoby, także powietrza, którym oddychasz. Dowiesz się, dlaczego pewne pokarmy takie, jak gluten, nabiał i cukier są toksyczne dla mózgu, jak twój system immunologiczny na nie reaguje i jak je z sukcesem zastąpić.
- **Nastawienie mentalne:** Obejmuje ono emocjonalne i duchowe aspekty twojego życia, które mogą wpływać na zdrowie i funkcjonowanie mózgu. Czy słyszałeś kiedyś o „toksycznym myśleniu”? To prawdziwy fenomen, który został zidentyfikowany w badaniach pokazujących, że nasze postawy i sposób radzenia sobie ze stresem mogą być podstawowym czynnikiem wywołującym rozwój wielu różnych chorób.

Pod koniec lat 90. zrozumiałem, że istnieje jeszcze jeden czynnik w trójkącie zdrowia, który w minionych 20–30 latach zaczął wpływać na nasze życie. Tak naprawdę istnieją setki badań, które dokumentują udział tego czynnika w powstawaniu chorób związanych z pogorszeniem się stanu mózgu (choroba Alzheimera, Parkinsona, schizofrenia...). Kiedy więc spojrzysz na wykres na stronie 30 zobaczysz, że ma on czwarty bok, który zmienia nasz trójkiąt zdrowia w piramidę. Podstawa to struktura. Pozostałe trzy boki figury to biochemia, nastawienie psychiczne i elektromagnetyka. Ten ostatni jest tak samo ważny jak pozostałe trzy, czego większość z nas nie jest świadoma.

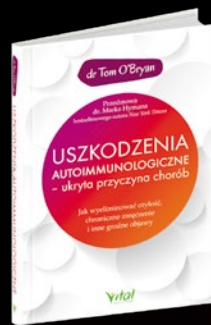
Czwarty element zdrowia jest skutkiem narażenia na pola elektromagnetyczne (PEM). Ciągłe bombardowanie PEM jest nową kategorią ataku na system odpornościowy, szczególnie na mózg. Jest to niezamierzony skutek uboczny technologii, ale nie daj się zmylić. PEM są potencjalnie tak samo niszczycielskie jak inne toksyny w organizmie człowieka. Aby zrozumieć, co mam na myśli, wejdź po prostu do restauracji i poszukaj bezprzewodowego połączenia w swoim telefonie. Często znajdziesz 6, 8 a nawet 10 różnych dostępnych sieci. Oznacza to, że w powietrzu pulsuje 6, 8 albo 10 różnych elektromagnetycznych częstotliwości, uderzających w twój mózg i negatywnie wpływających na jego funkcjonowanie. To jest niewielki, ale nawarstwiający

się wpływ. W tej książce dowiesz się o narażeniu na PEM, w jaki sposób mogą wywoływać problemy z funkcjonowaniem mózgu i pogarszać stan naszego zdrowia i co musisz zrobić, by zatrzymać ich szkodliwe działanie.



Piramida zdrowia

Zacznijmy wspólne wydostawanie się ze wzburzonych wód objawów. Pierwszym stopniem drabiny jest zrozumienie podstawowych zasad autoimmunologii i tego, jak najlepsza obrona twojego organizmu może zasiać spustoszenie w funkcjonowaniu mózgu.



Dr Tom O'Bryan – jest światowej sławy prelegentem, organizatorem warsztatów i szkoleń. W swojej pracy skupia się na zdrowiu mózgu, nadwrażliwościach pokarmowych, toksynach środowiskowych i rozwoju chorób autoimmunologicznych. Jest współautorem i autorem książek, założycielem theDr.com, a także pomysłodawcą dokumentalnej serii *Betrayal* o chorobach autoimmunologicznych.

**Zapomniałeś, gdzie położyłeś telefon,
choć jeszcze niedawno miałeś go w dłoni?
Nie potrafisz przypomnieć sobie daty ważnego spotkania?
Mylą ci się fakty z życia twojej rodziny? Coraz częściej brakuje ci słów?**

Każdy z nas czasem doświadcza mgły mózgowej, zmęczenia i złego samopoczucia. Problem pojawia się wtedy, kiedy taki stan się utrzymuje. To pora, aby zainteresować się zdrowiem mózgu! Autor bestsellera *Uszkodzenia autoimmunologiczne – ukryta przyczyna chorób* powraca z nową książką. Zaprezentowany w niej program umożliwi ci podjęcie kroków, które wpłyną na witalność, przejrzystość i energię twojego mózgu. Poprawi się twoja pamięć i samopoczucie, zniknie zamglenie, zmniejszy się zmęczenie. Autor przekaze ci praktyczne, poparte badaniami naukowymi, porady i wskazówki, dzięki którym zmienisz styl życia i znacząco poprawisz pracę twojego mózgu. Wystarczy tylko 1 godzina tygodniowo!

Dzięki informacjom zawartym w tej przetłumaczonej książce:

- przekonasz się, że „ukryte” składniki z pożywienia mają negatywny wpływ na funkcjonowanie mózgu,
- dowiesz się, jakie są objawy „nieszczelnego mózgu” i jak im przeciwdziałać,
- przekonasz się, jak zaburzenia flory jelitowej odbijają się na zdrowiu mózgu,
- dowiesz się, jaki wpływ na mózg mają choroby autoimmunologiczne,
- poznasz różne mechanizmy wywołujące stany chorobowe,
- otrzymasz dowody na to, że toksyny środowiskowe i pola elektromagnetyczne są szkodliwe dla zdrowia,
- poznasz skuteczne ćwiczenia i praktyki wzmacniające mózg,
- zyskasz wiele inspirujących przepisów na potrawy, które pomogą uzdrowić twój najważniejszy organ.

Ostry umysł w godzinę!

Patroni:

