

BESTSELLEROWI AUTORZY *NEW YORK TIMESA*

dr David Perlmutter

Carol Colman



Księga zdrowia mózgu

Najlepsze metody poprawy pamięci,
ostrości umysłu i zapobiegania
starzeniu się mózgu



Księga

zdrowia mózgu

dr David Perlmutter
Carol Colman

Księga zdrowia mózgu

Najlepsze metody poprawy pamięci,
ostrości umysłu i zapobiegania
starzeniu się mózgu

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiwicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Juliusz Poznański

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-421-9

Tytuł oryginału: *The Better Brain Book:
The Best Tool for Improving Memory and Sharpness and Preventing Aging of the Brain*

Copyright © 2004 by David Perlmutter, M.D., and Carol Colman

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014
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.

Dłożono wszelkich starań, by upewnić się, że informacje zawarte w tej publikacji są kompletne i poprawne. Jednak ani wydawca, ani autorzy nie udzielają niniejszym profesjonalnych porad indywidualnym czytelnikom. Idee, zabiegi i porady zawarte w tej książce nie mają zastąpić porady lekarskiej. Wszystkie zagadnienia dotyczące Państwa zdrowia wymagają nadzoru lekarza. Wydawca ani autorzy nie ponoszą odpowiedzialności za szkody odniesione na zdrowiu, domniemanie wynikające z zastosowania się do porad lub informacji zawartych w niniejszej książce.

Do przepisów kulinarnych zawartych w tej książce należy się ściśle stosować. Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za specyficzne wymogi zdrowotne czy alergiczne czytelnika, wymagające nadzoru lekarskiego. Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za skutki uboczne mogące wyniknąć ze stosowania przepisów kulinarnych zawartych w tej książce.

Zarówno autorzy jak i wydawca dłożyli wszelkich starań, by w czasie publikacji niniejszej książki numery telefonów i adresy internetowe były aktualne, jednak ani autorzy, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za błędy ani zmiany w tych danych, dokonane po opublikowaniu książki. Wydawca nie kontroluje stron internetowych autora ani stron trzecich i nie ponosi odpowiedzialności za treści zawarte na ich stronach.

Opinie wyrażone w niniejszej publikacji reprezentują osobiste poglądy autora, a nie wydawcy.



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

Jestem jedną z osób, które poddały członków rodziny i pacjentów opiece dra Davida Perlmuttera. Ogromnie cenię sobie jego otwartość umysłu i lekarski profesjonalizm. Umiejętnie łączy wysokiej klasy umiejętności z zakresu medycyny konwencjonalnej z mądrością osoby przelamującej ograniczenia dzisiejszej tzw. edukacji medycznej oraz skostniałych praktyk medycznych. David jest prawdziwym liderem w swej dziedzinie.

– dr Bernie Siegel

Dr Perlmutter dostarcza czytelnikom rewolucyjnych informacji, wyprzedzających świadomość społeczną o co najmniej dziesięć lat, służących ich własnemu zdrowiu oraz zdrowiu innych osób, dla których będą miały ogromne znaczenie.

– dr n. med. Jeffrey Bland,
dyrektor Instytutu Medycyny Funkcjonalnej

Książka dra Perlmuttera wnosi istotny wkład w tę dziedzinę wiedzy. Dzięki połączeniu doświadczenia naukowego i klinicznego stworzył źródło praktycznej wiedzy dla lekarzy i pacjentów.

– dr Leo Galland, członek Amerykańskiego Kolegium Lekarskiego,
członek Amerykańskiego Kolegium ds. Żywienia

W przeszłości wiele razy odwoływałem się do lekarskiej mądrości dra Perlmuttera. Jego nowa książka dowodzi, jak daleko zaszły badania i jak znakomicie potrafi on wykorzystać ich wyniki.

– dr Neal D. Barnard,
przewodniczący Komitetu Lekarskiego
ds. Odpowiedzialnej Medycyny

Dr Perlmutter udziela cennych porad, popartych wynikami najnowszych, solidnych badań medycznych.

– dr Russell B. Roth,
były przewodniczący Amerykańskiego Towarzystwa Medycznego

Z porad dra Perlmuttera skorzysta każdy pacjent, zaś lekarze powinni przyswoić sobie te metody leczenia, jeśli chcą jak najlepiej służyć swoim pacjentom.

– dr Michael Janson,
przewodniczący Amerykańskiego Kolegium ds. Postępu
Medycznego,

Podziękowania

Dziękuję Amy Hertz za energię, inteligencję i wkład w to dzieło. Towarzyszyła nam na wszystkich etapach pracy nad książką, która bez jej pomocy nie powstałaby. Mamy dług wdzięczności wobec Susan Petersen Kennedy za wsparcie, wobec Marylin Ducksworth, Erinn Hartman, Steve'a Oppenheimera oraz zespołu redakcyjnego za kreatywność i ciężką pracę. Dziękuję bardzo Marcowi Haeringerowi za pomoc – zawsze był z nami, gdy go potrzebowaliśmy. Specjalne podziękowania kieruję do Janis Vallely, której ciężka praca i entuzjazm pomogły zrealizować nasz projekt.

Dziękuję mgr Gabrielle Rabner, dyplomowanej dietetyczce, za opracowanie planu żywieniowego i drogocenne porady.

Dziękuję również Billowi Kelleyowi, który nauczył mnie, że nawet dorośli mogą mieć kumpli. I wreszcie dziękuję mojej żonie, Leize, za jej stałą obecność, serce i duszę.

Spis treści

Część I • Czy twój mózg jest zagrożony?

ROZDZIAŁ 1. Czy ja tracę mózg?	15
ROZDZIAŁ 2. Audyt mózgu.....	21
ROZDZIAŁ 3. Zrozumienie czynników ryzyka.....	33
ROZDZIAŁ 4. Dlaczego leki na receptę i bez recepty mogą być niebezpieczne dla twojego mózgu?	63

Część II • Narzędzia służące budowaniu zdrowszego mózgu

ROZDZIAŁ 5. Budowanie zdrowszego mózgu dzięki odpowiedniemu odżywianiu	87
ROZDZIAŁ 6. Tworzenie programu suplementacji dostosowanego do twoich indywidualnych czynników ryzyka.....	133
ROZDZIAŁ 7. Dzięki zmianie stylu życia zmienisz mózg.....	167
ROZDZIAŁ 8. Wyeliminuj toksyny!.....	183
ROZDZIAŁ 9. Gimnastyka mózgu.....	205
ROZDZIAŁ 10. Cztery badania, które mogą uratować twój mózg... 217	
<i>Badanie poziomu peroksydacji lipidów.</i>	
Czy zaatakowały cię wolne rodniki?	218
<i>Badanie poziomu homocysteiny.</i>	
Czy spożywasz wystarczające ilości witamin z grupy B?	227
<i>Genotyp ApoE4. „Gen choroby Alzheimera”</i>	232
<i>Białko C-reaktywne. Pomiar nasilenia stanu zapalnego</i>	235

ROZDZIAŁ 11. Sześć kroków prowadzących do zbudowania zdrowszego mózgu.....	239
---	-----

Część III • Specyficzne choroby mózgu. Jak sobie z nimi radzić?

ROZDZIAŁ 12. Udar mózgu	249
ROZDZIAŁ 13. Ołędpienie naczytiowe.....	259
ROZDZIAŁ 14. Choroba Alzheimera	263
ROZDZIAŁ 15. Choroba Parkinsona	277
ROZDZIAŁ 16. Stwardnienie rozsiane.....	291
ROZDZIAŁ 17. Stwardnienie zanikowe boczne.....	305

Informacje dodatkowe

DODATEK 1. Programy suplementacji. Trzy poziomy	313
DODATEK 2. Przepisy kulinarne	317
DODATEK 3. Źródła	355
DODATEK 4. Terapia glutationem – informacje dla ciebie i twojego lekarza	363
<i>Bibliografia</i>	365

CZĘŚĆ
I

Czy twój mózg
jest zagrożony?

- JESTEŚ W BIURZE LUB NA PRZYJĘCIU i właśnie zostałeś komuś przedstawiony. Sekundę później chcesz przedstawić tę osobę swojemu znajomemu, ale nagle zdajesz sobie sprawę, że... nie pamiętasz jej imienia.
- Stoisz naprzeciw tuzina współpracowników, którzy zebrali się, by wysłuchać twojej prezentacji. Chcesz zabłysnąć, ale... zatrzymujesz się w pół zdania. Ku swemu wielkiemu zażenowaniu pytasz zgromadzonych: „O czym to ja mówiłem?”
- Idziesz do kuchni po okulary do czytania, wchodzisz tam i... masz w głowie białą plamę. Zastanawiasz się: „Po co tu przyszedłem?”
- Nie pamiętasz, gdzie zostawiłeś okulary do czytania... po raz kolejny.
- Bierzesz telefon i dziś po raz trzeci chcesz wybrać pewien numer, ale... wybierasz inny.
- Zawsze potrafiłeś łatwo obliczyć w pamięci wielkość napivku. Jesteś w restauracji i nagle zdajesz sobie sprawę, że... przychodzi ci to z trudem.

Brzmi znajomo? Masz problemy z koncentracją w pracy, zapamiętywaniem imion, terminów spotkań i miejsc, w których zostawiłeś klucze albo okulary? Łatwo się rozpraszasz i masz ob-

nizoną zdolność skupiania się na wykonywaniu zadania? Przysypiasz na długich spotkaniach? Czujesz, że nie jesteś już tak bystry umysłowo, jak kiedyś? Zdarza ci się być w złym humorze częściej niż kiedyś? Martwisz się, że „wypadasz z obiegu” i następny awans zgarnie ci sprzed nosa jakiś dzieciak prosto po szkółce? Martwisz się, że „skoro jesteś taki teraz, to co będzie za dziesięć lat”? Męczą cię żarty na temat „wpadek seniorów”?

Czy w chwilach desperacji zadajesz sobie pytanie: „Czy ja tracę mózg”?

Zgodnie z konwencjonalnym podejściem zapominanie, zmienność nastrojów, a nawet bycie nieco otępiąłym to „normalne” symptomy procesu starzenia się, występujące u wszystkich, więc nie ma się czym martwić. Co więcej, możesz być przekonany, że skoro twój mózg już zmienia się w papkę, nie możesz nic z tym zrobić, chyba że usiąść i z zażenowaniem i przerażeniem obserwować, jak z każdym kolejnym dniem stajesz się coraz bardziej umysłowo spowolniony i otępiąły.

Jednak konwencjonalne podejście jest przestarzałe i skandalicznie błędne. Spowolnienie pracy mózgu rozpoczynające się w wieku średnim – problemy z pamięcią, koncentracją, przynglenie świadomości, drażliwość, utrata lotności umysłu i koordynacji ruchowej – nie jest „normalnym” elementem procesu starzenia. To początek spirali, po której wolno i podstępnie stacza się twoja zdolność do zdrowego funkcjonowania i pozostawiania w szczytowej formie.

Uwierz mi – *jest się* czym martwić. Proces pogarszania się funkcjonowania mózgu, leżący u podstaw problemów typu „gdzie zostawiłem klucze?” czy „co ja miałem zrobić?”, to ten sam proces, który może prowadzić do tak poważnych chorób, jak choroba Alzheimera, choroba Parkinsona czy udar mózgu. Co gorsza, większość z nas nieświadomie prowadzi taki tryb życia, który jeszcze pogarsza ów niszczycielski proces. Przyczyniamy się do uśmiercania naszych mózgów. Zastanów się:

- Jeżeli regularnie zażywasz jakiegokolwiek leki bez recepty lub na receptę, być może narażasz zdrowie swojego mózgu. Liczne powszechnie stosowane leki, w tym leki zubożniające kwas żółtkowy, antykoncepcja doustna, leki przeciwbólowe niezawierające aspiryny i leki przeciwolesterolowe pozbawiają twój mózg ważnych substancji, utrzymujących jego funkcjonowanie na właściwym poziomie i zapobiegających jego starzeniu się.
- Jeżeli nie masz w nawyku czytania składu produktów spożywczych, by unikać substancji szkodliwych dla mózgu, istnieje prawdopodobieństwo, że spożywasz produkty wywołujące ociężałość umysłu i spowalniające czas reakcji.
- Jeżeli pijesz niefiltrowaną wodę z kranu, rozpylasz w domu lub ogrodzie środki owadobójcze, używasz dezodorantu pod pachy albo szamponu przeciwłupieżowego, być może narażasz mózg na działanie toksyn przyspieszających jego starzenie się.
- Jeżeli masz stresującą pracę lub przeżywasz stresujące sytuacje w domu, twój mózg jest systematycznie „karmiony” hormonami stresu, uszkadzającymi ośrodek pamięci i wpływającymi negatywnie na twoje samopoczucie.

To zła wiadomość. Dobra jest taka, że degeneracja mózgu nie jest nieuchronna. Możesz ten proces zatrzymać, odwrócić i odrobić straty. Twój mózg ma niewiarygodne zdolności do regeneracji, z których możesz skorzystać, jeżeli dostarczysz organizmowi odpowiednich surowców. Nie musisz rezygnować z życiowych marzeń ani zaniżać oczekiwań wobec życia tylko dlatego, że uważasz, iż twój mózg nie funkcjonuje poprawnie od A do Z. Opracowany przeze mnie program pod nazwą *Zdrowszy mózg* dostarczy ci sposobów na ożywienie, ochronę i utrzymanie mózgu w zdrowiu. Przedstawię ci program terapii naturalnych o naukowo udowodnionej skuteczności, w tym *Gimnastykę mózgu*, stymulującą pamięć i szybkość myślenia, strategię dietetyczne odmładzające ociężałe komórki mózgu oraz suplementy diety

dostarczające mózgowi paliwa niezbędnego do jazdy na wszystkich cylindrach.

Jestem specjalistą neurologiem, fachowcem od mózgu i układu nerwowego z ponaddwudziestoletnią praktyką lekarską. W moim gabinecie w Perlmutter Health Center w Naples na Florydzie przyjąłem tysiące pacjentów z całego świata, cierpiących na różne dolegliwości – od łagodnych zaników pamięci przez przymglenie świadomości aż do ciężkich deficytów neurologicznych spowodowanych chorobami. Ci z was, których martwi niebezpieczeństwo wystąpienia problemów neurologicznych – czy to z przyczyn genetycznych, czy z powodu prowadzonego stylu życia, czy też odczuwanego spowolnienia pracy mózgu – dowiedzą się, jak im zapobiec i zabezpieczyć funkcjonowanie mózgu. Natomiast ci z was, u których już zdiagnozowano choroby neurologiczne, dowiedzą się, w jaki sposób zatrzymać ich progresję, odwrócić ten proces i przywrócić zdrowe funkcjonowanie mózgu.

Program *Zdrowszy mózg* dzieli się na trzy poziomy, dostosowane do stopnia ryzyka:

- *Poziom 1. Profilaktyka i podtrzymanie* – program suplementacji dla tych, którzy poddani są kilku czynnikom ryzyka, ale chcą do końca życia podtrzymać funkcjonowanie mózgu na optymalnym poziomie. Należysz do tej grupy pod warunkiem, że jeszcze nie doświadczasz problemów typu „gdzie zostawiłem klucze?”. Jeżeli będziesz przestrzegał zaleceń tego programu, masz szansę całkowicie uniknąć takich doświadczeń. Choć mogłeś być dotąd mniej wyczulony na punkcie swojej diety, to przynajmniej na razie powinieneś przez większość czasu przestrzegać planu żywieniowego z programu *Zdrowszy mózg*. Korzyść może również przynieść ci wykonywanie *Gimnastyki mózgu* 2-3 razy w tygodniu. Dodatkowo poprawi ona kondycję twojego mózgu.

- *Poziom 2. Profilaktyka, naprawa i wzmocnienie* – program suplementacji dla tych, którzy znajdują się w grupie *umiarkowanego* ryzyka i chcą poprawić jakość funkcjonowania mózgu oraz zapobiec dalszemu pogorszeniu. Jeżeli należysz do tego grona, to w ciągu kilku tygodni wrócisz do takiej ostrości i czujności umysłu, jaką miałeś, gdy słowa i idee pojawiały się bez wysiłku, a energii umysłu miałeś w nadmiarze. Jeżeli chcesz uniknąć dojścia do poziomu 3, gorąco namawiam, byś przestrzegał planu żywieniowego i codziennie wykonywał *Gimnastykę mózgu*.
- *Poziom 3. Regeneracja i wzmocnienie* – program suplementacji dla tych, którzy należą do grupy *wysokiego* ryzyka, w tym tych, którzy już doświadczają znaczącego spadku sprawności intelektualnej. Jeżeli zaliczasz się do tej grupy, poziom 3 w sposób bardzo intensywny pomoże ci przywrócić wyższą wydajność mózgu i zapobiec dalszemu pogorszeniu. Absolutnie niezbędne jest tu przestrzeganie planu żywieniowego i codzienne wykonywanie *Gimnastyki mózgu*.

Który poziom jest odpowiedni dla ciebie?

Powinieneś stosować się do poziomu 1, 2, czy 3? Przeprowadzenie *Audytu mózgu* znajdującego się w rozdziale 2 wskaże ci, który z tych programów najdokładniej wychodzi naprzeciw twoim potrzebom. *Audyty mózgu* składa się z 45 pytań dotyczących funkcjonowania twojego umysłu, prowadzonego stylu życia, diety, otoczenia, zażywanych leków, intensywności doświadczanego stresu i historii choroby. Wykonanie *Audytu mózgu* zajmie ci tylko kilka minut, ale dostarczy ogromu informacji na temat stanu zdrowia twojego mózgu. Większość ludzi zupełnie nie zdaje sobie sprawy ze zwykłych, obecnych na co dzień czynników „podkopujących” moc mózgu, przyspieszających jego starzenie się i czyniących go podatnym na choroby neurologiczne. Dzięki *Audytowi mózgu*

rozpoznasz czynniki ryzyka obecne w twoim życiu, narażające zdrowie twojego mózgu, a dzięki temu rozpoznaniu będziesz mógł rozpocząć proces pozytywnych zmian. Pamiętaj, by przed wprowadzeniem jakiegokolwiek diety, włączeniem suplementu lub podjęciem programu ćwiczeń skonsultować się z lekarzem.

Jak korzystać z tej książki?

Księga zdrowia mózgu jest podzielona na trzy części. Część I, zatytułowana *Czy twój mózg jest zagrożony?*, ujawnia ukryte czynniki ryzyka, przynoszące obecnie szkodę twojej kondycji umysłowej i podwyższające podatność na poważne problemy z pamięcią oraz zapadalność na choroby neurologiczne. *Audyt mózgu* znajdujący się w rozdziale 2 pomoże ci odpowiedzieć na pytanie, który z poziomów programu *Zdrowszy mózg* jest najwłaściwszy dla ciebie.

Część II, o tytule *Narzędzia służące budowaniu zdrowszego mózgu*, zawiera program *Gimnastyka mózgu* służącyżywieniu komórek mózgu, poradnik zdrowego trybu życia, plan żywieniowy oraz programy suplementacji dla poziomów 1, 2 i 3. W rozdziale 11 opisują cztery badania medyczne dotyczące zdrowia twojego mózgu, które moim zdaniem powinny wejść do twojego corocznego harmonogramu badań.

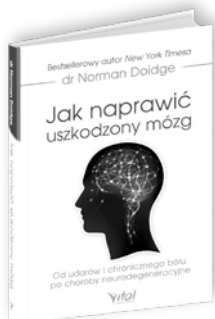
Część III, pod tytułem *Specyficzne choroby mózgu. Jak sobie z nimi radzić?*, przeznaczona jest dla tych osób, u których już zdiagnozowano choroby neurologiczne, i przedstawia propozycje terapii, które pomogły wielu pacjentom z takimi chorobami, jak choroba Parkinsona, udar mózgu, stwardnienie rozsiane, choroba Alzheimera, otępienie naczyniowe i stwardnienie zanikowe boczne.

✎ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✎

www.wydawnictwovital.pl

JAK NAPRAWIĆ USZKODZONY MÓZG

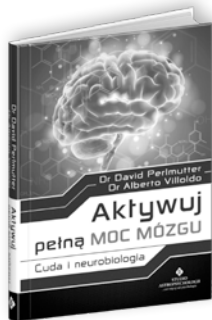
dr Norman Doidge



Jest to pierwsza książka, która w szczegółowy sposób opisuje neuroplastyczność mózgu, czyli zdolność tkanki nerwowej do tworzenia nowych połączeń, które służą samonaprawie, odzyskaniu prawidłowych funkcji i poprawie pamięci. Neuroplastyczność sprawia, że ludzki mózg posiada swój wyjątkowy sposób uzdrawiania. Większość metod opisanych w tej książce wykorzystuje energię, łącznie ze światłem, dźwiękiem, wibracją, prądem i ruchem. Te formy energii dostarczają naturalnych, nieinwazyjnych bodźców dla mózgu. Autor podaje metody na pozbycie się przewlekłego bólu oraz ćwiczenia na usunięcie skutków zwyrodnienia układu nerwowego. Opisuje przypadki uzdrowień po przebyciu m.in. udaru, choroby Parkinsona, czy stwardnienia rozsianego. Wykorzystaj neuroplastyczność mózgu.

AKTYWUJ PEŁNĄ MOC MÓZGU

dr David Perlmutter, dr Alberto Villoldo



Neurolog dr David Perlmutter oraz antropolog medyczny i szaman dr Alberto Villoldo połączyli siły by poznać granice możliwości ludzkiego mózgu oraz znaleźć sposób na skorzystanie z pełni jego potencjału. Porady żywieniowe i ćwiczenia fizyczne wymienione w tej książce nie tylko naprawią te części Twojego mózgu, które zostały uszkodzone przez stres, ale też stworzą środowisko podatne na wzrost nowych komórek nerwowych. Aktywują również geny odpowiedzialne za długowieczność, lepszą odporność i usprawnioną pracę umysłu. Z kolei praktyki szamańskie, medytacje i wizualizacje pomogą Ci pobudzić te obszary mózgu, dzięki którym spokój, kreatywność i radość w sposób naturalny przejawiają się w Twoim życiu. Już dziś aktywuj pełną moc swojego umysłu!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

❖ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ❖

www.wydawnictwovital.pl

MÓZG BEZ OGRANICZEŃ

Jim Kwik



Czy poprawa pamięci jest możliwa? Jak się uczyć, aby na dłużej zapamiętać informacje? Jak nauczyć się szybkiego czytania? Co zrobić, aby publiczne wystąpienia przestały być koszmarem? Co jeść, aby odżywić mózg? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań dotyczących usprawnienia mózgu udzieli Ci w tej przełomowej książce jeden z najlepszych na świecie trenerów mózgu. Jim Kwik współpracował nie tylko ze studentami czy nauczycielami, ale również z gwiazdami, sportowcami, politykami i biznesmenami. Ta książka to praktyczny, łatwy i sprawdzony plan, który dokładnie pokazuje, co zrobić, aby, inwestując w swój rozwój osobisty, uwolnić swoje nieograniczone moce, przełamać negatywne nawyki, bariery, odnieść sukces i żyć pełnią szczęścia! Czy jesteś gotowy, aby odkryć swoje supermoce?

JAK WZMOCNIĆ SWÓJ MÓZG

dr Tom O'Bryan



Mózg to Twój najważniejszy organ. Powinieneś dbać o jego zdrowie i kondycję. Bóle głowy, utraty pamięci, napady drgawek, nerwice, depresja – te symptomy powinny Cię zaniepokoić, zwłaszcza jeśli zdiagnozowano u Ciebie także chorobę autoimmunologiczną lub cierpisz na stany zapalne. Książka eksperta w dziedzinie autoimmunologii dostarczy wskazówek, skutecznych ćwiczeń i sposobów na poprawę pracy mózgu. Autor przygotował specjalny program, który pomoże Ci w detoksie i oczyszczaniu organizmu, zadba o mikrobiom i poprawę pamięci. Poznasz sprawdzoną dietę dla mózgu. Autor bestsellera Uszkodzenia autoimmunologiczne – ukryta przyczyna chorób proponuje nieskomplikowane, naturalne terapie. Wystarczy poświęcić tylko godzinę tygodniowo, by odzyskać zdrowie. Ostry umysł w godzinę!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

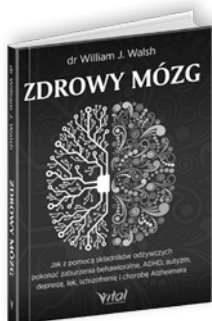
✓ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✓

www.wydawnictwovital.pl



ZDROWY MÓZG

dr William J. Walsh

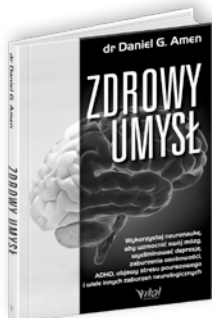


Autor jest światowej sławy specjalistą w dziedzinie leczenia za pomocą składników odżywczych. Opracował terapie biochemiczne dla pacjentów z zaburzeniami behawioralnymi, ADHD, autyzmem, depresją, zaburzeniami lękowymi, schizofrenią oraz chorobą Alzheimera. Dzięki tej książce poznasz ich działanie oraz wyniki najnowszych badań. Czy wiesz, że wielu pacjentów cierpiących na depresję wykazuje niski poziom witaminy B6 i cynku? Unormowanie ich ilości w organizmie zapobiega starzeniu, przywraca zdrowie i prawidłową pracę mózgu. Zaburzenia biochemii mózgu można wykryć za pomocą specjalistycznych badań krwi i moczu, a unormować specjalną dietą. Zaawansowana terapia składnikami odżywczymi jest skuteczna i nie niesie za sobą niekorzystnych efektów ubocznych. Substancje odżywcze, które ochronią Twój mózg.



ZDROWY UMYŚŁ

Daniel G. Amen



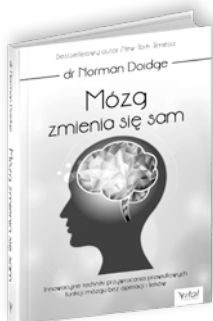
Według WHO, zaburzenia psychiczne są epidemią, a depresja jest 20 przyczyną niepełnosprawności. Autor książki, światowej sławy lekarz i psychiatra, chce zmienić postrzeganie, diagnozowanie i leczenie chorób psychicznych. Ponieważ choroba umysłu to nic innego jak choroba mózgu. Depresja, ADHD, zaburzenia kompulsywne, choroby Alzheimera czy Parkinsona są objawami chorób mózgu. Książka określa 11 stopni ryzyka i plan, jak je wyeliminować, by zapobiec chorobom neurologicznym. Dziesięciopunktowy program zdrowego umysłu uaktywni neuroplastyczność mózgu. O skuteczności zaleceń zdrowego odżywiania, stosowania suplementów diety, redukcji stresu przekonują obrazy mózgu SPECT przed i po kuracji oraz, ich stosowanie w wielu placówkach na całym świecie. Zdrowy umysł to zdrowy mózg!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✓ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

MÓZG ZMIENIA SIĘ SAM

dr Norman Doidge

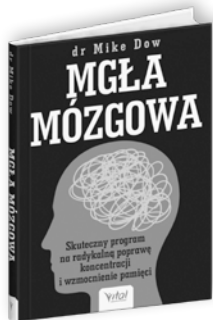


Nauka o neuroplastyczności obala błędne przekonanie, że wydajność ludzkiego mózgu jest stała. Mózg zmienia swoją strukturę, by znaleźć sposoby i prawidłowo funkcjonować, gdy jego część ulegnie uszkodzeniu. Autor opisuje niekonwencjonalne metody na odzyskanie zdrowia i leczenia urazów mózgu. Odkryjesz sposoby na poprawę pamięci oraz osiąganie lepszych wyników w nauce. Znajdziesz dowody na to, że możliwe jest wyostrezenie pamięci osiemdziesięciolatków do tego stopnia, że komfort ich życia poprawi się do poziomu z czasu, gdy mieli pięćdziesiąt pięć lat. Dowiesz się w jaki sposób re-

generować swój mózg, by uleczyć dotychczas uważane za nieuleczalne, obsesje, traumy, ataki paniki czy choroby neurodegeneracyjne, jak Alzheimer czy Parkinson. Kup tę książkę. Twój mózg będzie Ci wdzięczny.

MGŁA MÓZGOWA

dr Mike Dow



Miliony ludzi na świecie walczą z rosnącą epidemią mgły mózgowej. Objawia się ona nie tylko problemami z koncentracją i pamięcią, ale również rozkojarzeniem, sennością czy zmęczeniem. Jej przyczyną nierzadko jest niedoczynność tarczycy, depresja, a coraz częściej również przebyta choroba COVID-19. Autor, światowej sławy psycholog i psychoterapeuta, stworzył prosty 21-dniowy program, który pomoże ci wyeliminować mgłę mózgową i przywrócić zdrowie mózgu. Głównym założeniem programu jest wyregulowanie poziomów najważniejszych hormonów w mózgu: dopaminy, serotoniny i kortyzolu. Pomogą ci w tym odpowiednia dieta dla mózgu, proste strategie poznawcze, gry i wskazówki, jak ćwiczyć mózg, a także odpoczynek i praktyki duchowe, takie jak medytacja. Tylko 21 dni do sprawnego mózgu!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



**Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.**

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **TERAPIE NATURALNE**

- **Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;**
- **Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;**
- **Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;**
- **Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;**
- **Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.**

Twój czas na rozwój!

**www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice**





Talizman
przynosi szczęście,
miłość i bogactwo



AMULETY, TALIZMANY, RYTUAŁY

●
SPEŁNIANIE MARZEŃ, POZYTYWNE MYŚLENIE

●
KSIĄŻKI EZOTERYCZNE I O ROZWOJU DUCHOWYM

●
KARTY ANIELSKIE, RUNICZNE, TAROT, WRÓŻENIE

●
KAMIENIE NATURALNE, LAMPY SOLNE

●
KSIĄŻKI I PRODUKTY PROZDROWOTNE

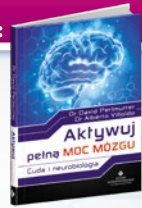
●
E-BOOKI I AUDIOBOOKI

Bogata oferta – błyskawiczna wysyłka
Atrakcyjne ceny, promocje

Wybierz szczęście z dostawą do domu

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35

Polecamy:



Dr David Perlmutter, członek Amerykańskiego Kolegium ds. Żywienia, jest specjalistą neurologiem i liderem w dziedzinie medycyny kompleksyjnej. Publikował artykuły naukowe na łamach *Journal of the American Medical Association* oraz *Journal of Neurosurgery*. We współpracy z **Carol Colman**, która podobnie jak on, zalicza się do elitarnego grona bestsellerowych autorów *New York Timesa*, stworzył publikację, która pozwala całościowo zadbać o ludzki mózg.

Stałeś się zapominalski, roztargniony lub masz problemy ze skupieniem się przez dłuższą chwilę? A może chcesz pomóc bliskiej osobie, która ucierpiała z powodu choroby zwyrodnieniowej mózgu?

Dzięki tej publikacji poznasz sposoby na:

- **zbudowanie** zdrowszego mózgu dzięki odpowiedniemu odżywianiu, zmianie stylu życia i gimnastyce tego organu,
- **radzenie sobie** z chorobami mózgu, takimi jak udar, otępienie naczyniowe, choroba Alzheimera, stwardnienie rozsiane i choroba Parkinsona,
- **zrozumienie** czynników ryzyka oraz stworzenie diety i programu suplementacji dostosowanych specjalnie do Twoich potrzeb.

Zdrowy mózg przez całe życie!

Wbrew powszechnemu przekonaniu zaniki pamięci i inne zaburzenia czynności mózgu nie są nieuchronnymi elementami procesu starzenia. Dr David Perlmutter podaje dokładne informacje, jak zapobiec skutkom stresu i starzenia obciążającym mózg, a nawet je odwrócić.

– dr Christiane Northrup
autorka bestselleru „Sekrety wiecznie młodych kobiet”

Patroni:

