

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 978-83-8272-069-3

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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu 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 nieistniejący. 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 siebie 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 żałobę, 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 groźących 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,

Wprowadzenie

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 pójde 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.

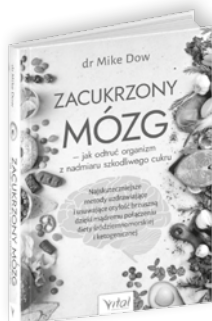
Niektórzy nazywają ją ADHD (zespół nadpobudliwości psychoruchowej), roztrągnięciem lub niezdolnością do skupienia się.

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.

ZACUKRZONY MÓZG

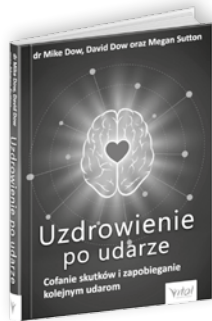
dr Mike Dow



Czy wiesz, że zdrowy tłuszcz leczy, a cukier zabija? Autor udowadnia, że przyczyną powstawania wielu schorzeń i chorób jest zacukrzenie mózgu i całego organizmu. Połączenie cukru i tłuszczu trans, których produkty niemal codziennie spożywamy, prowadzi do olbrzymiego spustoszenia organizmu. W oparciu o najnowsze badania naukowe, dr Mike Dow, prezentuje skuteczny plan odżywiania, który pomaga w zmianie nawyków żywieniowych i zerwaniu z kompulsywnym objadaniem się oraz poprawia kondycję umysłową i eliminuje otyłość brzuszna. Przekonuje, że najlepszym i odżywczym środkiem dla zdrowia mózgu, jest połączenie diety śródziemnomorskiej z ketogeniczną. Udowadnia, że dzięki niej poprawimy pamięć i odtrujemy zacukrzony mózg, a także pozbedziemy się oponki i tłuszczu z brzucha.

UZDROWIENIE PO UDARZE

dr Mike Dow, David Dow, Megan Sutton



Na czym polega udar i kto jest nim zagrożony? Jaka jest najlepsza dieta dla osoby, która go przeżyła? Jaki rodzaj terapii wybrać i czy można przyspieszyć proces odzyskiwania zdrowia? Co zrobić, by zapobiec kolejnemu udarowi? Ta książka składa się ze 100 najważniejszych pytań zadawanych przez osoby, które przeżyły udar oraz członków ich rodzin. Każde z nich zostało opatrzone odpowiedziami czołowych lekarzy i terapeutów. Pytania zaczynają się od podstawowych, ale potem stają się bardziej złożone, aby zająć się różnymi obszarami odzyskiwania sprawności mózgu. A dla osób po udarze, które

wciąż zmagają się z czytaniem ze zrozumieniem lub dla zmęczonych członków rodziny, każdy rozdział zakończony został zwięzłym podsumowaniem kluczowych kwestii. Skutki udaru można cofnąć!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

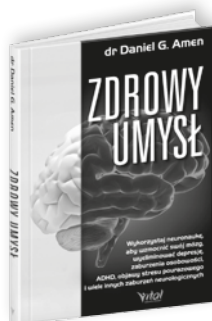
✓ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✓

www.wydawnictwovital.pl



ZDROWY UMYŚŁ

dr 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!



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?

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:

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

- 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





Polecamy:



Dr Mike Dow – doktor psychologii, psychoterapeuta, autor best-sellerów „New York Timesa” oraz prezyder 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:

