



Nathalie și Jean-Marie Delecroix

PUTEREA CREIERULUI ȘI UIMITOARELE SALE CAPACITĂȚI

Traducere: Gina Belabed



NICULESCU



Cuprins



Partea I Avem un creier UNIC

Viața este frumoasă	15
Rita Lévi-Montalcini	15
Interviul	15
Ce putem face cu tot acest timp?	20
Să nu ne încredem în ego-ul nostru	21
Pensionarea	21
Ce facem cu viața noastră?	22
Acum să facem cunoștință cu creierul	24
Să revenim la cele două emisfere	29
Chimia creierului	31
Cea mai mare minune a naturii	33
Alte considerații generale	34
Ființele umane sunt diferite	34
ADN-ul nu face totul	34
Am o idee	35



Partea a II-a Neurotransmițătorii

Să rupem cerul vicios	37
Stresul	37
Excesul de aciditate	38
O teacă de mielină deteriorată	38
Poluarea	38
Neurotransmițătorii	39
Edge effect	39
Neuronii sunt elementele de bază	40
Neuronii comunică prin semnale	40
Neurotransmițătorii propriu-ziși	41
Principali neurotransmițători	42
Dopamina	43
Acidul gama-aminobutiric (GABA)	45
Acetilcolina	45
Serotonina	46
Patru ritmuri care alternează în timpul zilei datorită neurotransmițătorilor	48
Alți neurotransmițători	48
Câteva tulburări semnificative	50
Reechilibrarea neurotransmițătorilor	50
Pericolele din mediu înconjurător	51
Tulburările de atenție	51
Neurotransmițătorii și caracterul	52
Ne putem schimba caracterul	52
Neuronii se organizează între ei	52
Harta creierului uman	53
Celulele gliale (nevroglile)	54
Astrocitele	54

Oligodendrocitele	54
Celulele Schwann	55

Physioscan®	56
Disfuncțiile creierului pot fi „citite”	57
Disfuncția involuntară a neurotransmițătorilor	59
Neurotransmițătorii buni	60
Excesul de aciditate distruge neurotransmițătorii	61
Cauzele acidozei	61
Precizări importante despre câteva boli	63
Boala Parkinson	63
Boala Alzheimer	63
Diabetul	64
Depresia	65
Prezența stafilococului auriu	65
Prezența streptococului hemolitic	65
Scleroza în plăci	65
Stresul	66

Partea a III-a Nutriția creierului

Preambul	75
Totul a devenit mai complicat	76
Mâncăm orbește	76
Stimulii creierului	77
Plăcerea alimentelor	77
Combustibilii care hrănesc creierul și inima	78
Creierul	78
Inima și creierul	78

Acizii grași consituenți ai creierului	79
Cele două categorii de acizi care trebuie evitate sau reduce	79
Cele trei categorii de acizi care trebuie privilegiate	80
Acizii grași Omega-3	82
Acizii grași Omega-6	84
Acizii grași Omega-9	84
Cantitățile de acizi grași recomandate pentru a avea un creier performant	84
Ce ulei trebuie să consumăm pentru a ne proteja creierul?	85
Oxygenul, combustibilul creierului	87
Zaharurile bune, combustibilii creierului	88
Indicele glicemic	88
Zaharurile bune	93
Ce declanșează senzația de foame?	97
Consumul de glucoză al creierului	97
Istoria consumului de zahăr	98
Rolul proteinelor pentru creier	99
Proteinele și grăsimile produc neurotransmițători	99
Ce este o proteină?	99
La ce folosesc proteinele?	100
Proteină animală sau vegetală?	100
Ce cantitate să consumăm?	105
Vitaminele creierului	106
Dezoxidați-vă, dezoxidați-vă	106
Vitamina C	107
Vitaminele din grupul B	108
Vitamina E	113
Vitamina A	114
Suplimente alimentare utile pentru creier și memorie	115
Semințele germinate	116

Acizii Omega-3	117
Vitamina C	118
Lecitina din soia	120
Ginkgo biloba	121
Câteva minerale esențiale pentru creier	122
Rolul sunetului în regenerarea creierului	127
La început	127
Cuvântul „sunet” este pronunțat	127
Muzica lui Mozart	128
Delfinii	129

Partea a IV-a Să ne construim creierul

Pentru că ne putem construi creierul?	131
Putem face din creierul nostru un instrument atotputernic... ..	131
Oameni „anormali”, cu un creier excepțional	132
Abilități cerebrale ieșite din comun	132
Cele două emisfere atât de diferite	135
Creierul extraordinar	138
Să ne formatăm creierul	140
Iată deci cum să ne formatăm creierul	140
Și dacă m-aș întâlni cu mine?	147
Semnele revelatoare	148
Apariția sofrologiei	150
Undele cerebrale	150
Excitarea modernă permanentă	152
Conștiința	154

Hipnoza	156
Hipnoza induce un somn provocat	156
Antrenamentul autogen	159
Relaxarea lui Jacobson	161
Metoda Vittoz	163
Vizualizarea	164
Acest procedeu vă face să fiți sceptici?	166
Sofrologia	167
Lucrări preliminare	168
Exerciții de sofrologie de înalt nivel	169
Gradul I	169
Gradul al II-lea	170
Gradul al III-lea	170
Gradul al IV-lea	171
Meditația transcendențială	173
Efectele asupra sănătății	173
Teze medicale doveditoare	174
Meditația	178
Să ne golim mintea?	179
Este mai simplu decât atât	179
Meditația se învață	180
Curele termale	182
Toate acestea mă fac să râd	184
Atingerea	187

Partea a V-a Câteva boli ale creierului

Otrăvuri pentru creier	189
Rețelele wireless (Wi-Fi)	189
Metalele grele	191
Aditivii	194
Pesticidele	195
Mesaje care ne manipulează creierul	196
O strategie militară	196
Mesaje ascunse	196
Limbajul inversat dezvăluie adevărata noastră gândire?	197
Alzheimer, înfricoșătoarea boală a creierului	198
Toți se tem de ea	198
Acest domn Alzheimer	198
Amplourea dezastrului	199
Cum recunoaștem debutul bolii?	199
Cum să ne protejăm	200
Puneți intestinele în funcțiune	201
Hrăniți-vă creierul	201
Vreau să fac teste	205
Semne de deficiență	205
Unde observăm această boală?	206
O tumoare pe creier	211
O tumoare poate crește?	211
Continuăm să ne deteriorăm creierul?	212
De ce o asemenea creștere a degradării creierului?	212
Francezii rămân campioni mondiali... ..	213
Cancerul de sân progresaază	215
Medicamentele generice	216
Alzheimer – boală a creierului, cu risc crescut	216
Gestionarea medicamentelor este bolnavă	218

Ceea ce numesc eu stres nu trebuie să mă streseze	220
Ratarea unui examen	221
Eu numesc asta un „test”	222
Ravagiile produse de stres	225
O reacție în lanț	225
Stresul cronic ne face să îmbătrânim prematur	226
Câteva sfaturi utile	228
Controlul stresului prin relaxarea intestinelor	228
Dependența, o boală a creierului?	231
Să îndrăznim să vorbim despre medicina naturistă	232
Sub strictă supraveghere	232
Suplimentele alimentare sunt ultramonitorizate	232
Un supliment alimentar care aduce profit	233
Cum s-a ajuns aici?	235
Un minister care știe totul	236
La fel și internetul	237
Medicina alternativă	238
Francezii o folosesc	240
Creierul se însuflețește	241

Partea a VI-a Creierul, instrument spiritual

Canalul divin	245
Instrument de unificare	245
Surse bibliografice	247

PARTEA I

Avem un creier UNIC

Viața este frumoasă



Rita Lévi-Montalcini

Rita Lévi-Montalcini are acum 103 ani. S-a născut la 22 aprilie 1909 la Torino, în regiunea italiană Piemont. Neurolog distins cu Premiul Nobel pentru Medicină, ea este astăzi laureata cu vârsta cea mai înaintată și, în același timp, cea care a trăit cel mai mult dintre toți deținătorii unui Premiu Nobel.

Este cu adevărat un fenomen.

Interviul

Itată un scurt interviu cu Rita Lévi-Montalcini, realizat pe 22 decembrie 2005¹.

— *Cum să vă sărbătorim când veți împlini 100 de ani?*

— A, nu știu dacă voi trăi până atunci și, în plus, nu-mi plac aniversările. Ceea ce mă interesează și ce-mi place cu adevărat este ceea ce fac în fiecare zi.

¹ Sursa: <http://clairemarie.blog.24heures.ch/archive/2009/02/23/rita-levi-montalcini.html>. (n. a.)

- *Și ce faceți?*
- Încerc să obțin burse de studiu pentru fete din Africa, astfel încât ele să studieze și să se pregătească pentru o viață activă, pentru progresul țării lor. Și continui să meditez.
- *Nu v-ați pensionat?*
- Niciodată! Pensionarea distruge creierul. Cele mai multe persoane aflate la pensie devin inactive, iar asta îmbolnăvește creierul și chiar îl ucide.
- *Cum funcționează creierul dumneavoastră?*
- Exact ca la 20 de ani. Nu observ nicio diferență sau schimbare în dorințele mele ori în capacitățile mele. Măine, de exemplu, voi participa la un congres medical.
- *Dar nu există oare anumite limite genetice?*
- Nu, creierul meu va avea în curând un secol..., dar nu cunoaște senilitatea. Pielea mi se ridează, este inevitabil, dar creierul meu nu pățește nimic.
- *Cum se explică aceasta?*
- Beneficiem de o mare plasticitate a neuronilor: chiar dacă unii dintre neuroni mor, cei care rămân se reorganizează pentru a menține aceleași funcții. Numai că trebuie să îi stimulezi.
- *Ajutați-mă să îi stimulez!*
- Continuă să ai dorințe, activează-ți creierul, dă-i mereu de lucru; astfel, el nu se va degrada niciodată.
- *Și voi trăi mai mult?*
- Veți trăi mai bine în anii care vă rămân de trăit, și asta este cu adevărat interesant. Secretul este să rămâi curios, angajat, implicat și să ai o pasiune.
- *A dumneavoastră a fost cercetarea științifică?*
- Da, și sunt încă la fel de pasionată de ea.
- *Ați descoperit cum se dezvoltă și se reînnoiesc celulele sistemului nervos.*

— Da, în 1942. Am numit această descoperire: *nerve growth factor* (NGF, factor de creștere nervoasă), iar pentru aproape o jumătate de secol am fost interzisă, până la recunoașterea validității descoperirii mele. În anul 1986, am primit, pentru această descoperire, Premiul Nobel.

— *Cum a ajuns o fată de origine italiană din anii 1920 să devină neurolog?*

— M-am dedicat studiului încă din copilărie. Tata voia să am o căsnicie reușită, să fiu o soție bună și o mamă bună... Dar eu am refuzat. Am stat în fața lui și i-am spus că vreau să studiez.

— *Ce supărare pentru tata, nu-i așa?*

— Da, adevărul este că nu mă simțeam un copil fericit. Mă simțeam ca rățușca cea urâtă, fără minte și neștiind să fac mare lucru. Frații mei mai mari erau foarte inteligenți, iar eu mă simțeam cu mult inferioară lor.

— *Înțeleg că ați făcut din aceasta un stimulent.*

— Da, dar și exemplul doctorului Albert Schweitzer², care se afla în Africa pentru a lupta împotriva leprei, m-a stimulat la fel de mult. Am vrut să-i ajut pe cei care sufereau: acesta era visul meu.

— *Și vi l-ați împlinit... prin știință. Iar astăzi le ajutați pe fetele din Africa, astfel încât ele să poată studia.*

— Noi luptăm împotriva bolii, dar totul se poate îmbunătăți dacă vom pune capăt oprimirii femeilor din țările musulmane.

— *Religia este o frână în dezvoltarea cognitivă? În dezvoltarea cunoașterii?*

— Da, religia marginalizează femeia în fața bărbatului; și o marginalizează în ceea ce privește dezvoltarea cunoașterii.

² *Albert Schweitzer* (1875-1965) a fost un medic misionar, teolog protestant, muzician și filozof franco-german. În 1913, a deschis și a condus o leprozerie pentru negri în Gabon. A primit Premiul Nobel pentru Pace (în 1952). (n. red.)

— Există vreo diferență între creierul unui bărbat și cel al unei femei?

— Numai în privința funcțiilor cerebrale, aflate în relație cu emoțiile legate de sistemul endocrin. Dar între funcțiile cognitive nu există nicio diferență.

— Atunci de ce există atât de puține femei în domeniul științei?

— Nu, nu este deloc așa! Mai multe descoperiri științifice atribuite bărbaților au fost, de fapt, opera surorilor, soțiilor sau fiicilor lor.

— Este adevărat?

— Inteligența feminină nu era acceptată, ci era pusă în umbră. Din fericire, astăzi, în cercetarea științifică, există mai multe femei decât bărbați: moștenitoarele Hypatiei³.

— Înțeleapta din Alexandria secolului al IV-lea.

— Acum nu vom mai sfârși ucise pe stradă de către călugării creștini misogini, așa cum a fost ea. Cu siguranță, ceva s-a îmbunătățit de atunci în lume.

— Nimeni nu a încercat să vă asasineze...

— În timpul fascismului, Mussolini a vrut să-l imite pe Hitler în persecuția evreilor. A trebuit să mă ascund un timp. Dar nu mi-am oprit cercetările: mi-am creat laboratorul în propriul dormitor și, în acel moment, am descoperit apoptoza, adică moartea programată a celulelor.

— De ce există un procent atât de ridicat de evrei care sunt oameni de știință și intelectuali?

— Excluderea a provocat în rândul evreilor munca intelectuală: totul se poate interzice, dar nu și ceea ce gândești. Este cert că există mai multe Premii Nobel deținute de evrei.

³ Hypatia din Alexandria (340-415 d. Hr.) a fost o matematiciană, filozoafă și astronomă greacă. A condus Academia din Alexandria. A fost ucisă la comanda patriarhului Chiril pentru că era interesată mai mult de știință decât de superstiții. (n. red.)

— Cum vă explicați nebunia nazistă?

— Hitler și Mussolini au știut să vorbească mulțimilor; atunci creierul emoțional prelua întotdeauna asupra creierului neocortical, asupra laturii intelectuale. Ei au manipulat emoțiile, nu rațiunea.

— Așa se întâmplă și astăzi?

— De ce credeți că în multe școli din SUA se predă creaționismul⁴ în loc de evoluționism?

— Ideologia este emoție, fiind lipsită de rațiune.

— Rațiunea este fiica imperfecțiunii. La nevertebrate totul este programat, ele sunt perfecte. Noi, nu! Fiind imperfecti, recurgem la rațiune, la valorile etice: distincția dintre bine și rău reprezintă cel mai înalt grad de evoluție darwinistă.

— Nu v-ați căsătorit niciodată, nu ați avut copii?

— Nu, am intrat în jungla sistemului nervos. Am rămas fascinată de frumusețea ei și am hotărât să îi dedic tot timpul, toată viața mea.

„Este mai bine să adaugi viață zilelor, decât zile vieții.”

Iată cea mai bună introducere pentru a face cunoștință cu creierul, o introducere care zdruncină certitudini bine înrădăcinate conform cărora creierul nostru se micșorează odată cu vârsta. Dar nu este așa! Creierul nostru este ceea ce noi facem din el.

⁴ Creaționism – teorie teologică potrivit căreia sufletul fiecărui individ provine, prin creație nemijlocită, de la Dumnezeu, afirmându-se astfel că sufletul este un principiu deosebit de trup. (n. red.)