

Dr. Daniel G. Amen, Tana Amen

PUTEREA CREIERULUI

Sporește-ți energia și puterea de concentrare, învinge boala
și întârzie îmbătrânirea printr-o alimentație sănătoasă și un
program de 14 zile pentru stimularea creierului

Traducere din limba engleză de
ANDREEA ROSEMARIE LUTIC



București
2018

Daniel G. Amen, MD
 Tana Amen, BSN, RN

Copyright © 2016 Daniel G. Amen, MD, și Tana Amen

Toate drepturile rezervate, inclusiv cel de reproducere
 în întregime sau parțial în orice formă

Ediție publicată prin înțelegere cu New American Library, un imprint al

Penguin Publishing Group, o divizie a Penguin Random House LLC

Toate fotografiile din text au fost folosite cu permisiunea Clinicii Amen.

INTROPECTIV®

Introspectiv este o divizie a Grupului Editorial Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România

tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

Puterea creierului

*Sporește-ți energia și puterea de concentrare,
 învinge boala și întârzie îmbătrânirea printr-o alimentație sănătoasă
 și un program de 14 zile pentru stimularea creierului*

Dr. Daniel G. Amen

Tana Amen

Copyright © 2018 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactori: Elena Marinescu, Carmen Neacșu

Copertă: Ana-Maria Gordin Marinescu

Tehnoredactare și prepress: Ofelia Coșman

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

AMEN, DANIEL G.

Puterea creierului: Sporește-ți energia și puterea de concentrare,
 învinge boala și întârzie îmbătrânirea printr-o alimentație
 sănătoasă și un program de 14 zile pentru stimularea creierului /

Daniel G. Amen, Tana Amen; trad. din lb. engleză

de Andreea Rosemarie Lutic. - București : Litera, 2018

ISBN 978-606-33-2830-5

I. Lutic, Andreea Rosemarie (trad.)

159.9

CUPRINS

<i>Introducere. Calea războinicului creierului</i>	11
Partea I. Mentalitatea unui războinic al creierului.	
Cheia reușitei este în minte.....	45
Partea a II-a. Evaluarea unui războinic al creierului.	
Pregătește-te să câștigi războiul	83
Partea a III-a. Energia unui războinic al creierului.	
Alimentație de înaltă calitate pentru o viață victorioasă	145
Partea a IV-a. Instruirea unui războinic al creierului.	
Obiceiuri și rutine zilnice pentru succesul suprem	249
Partea a V-a. Chintesența unui războinic al creierului.	
Transformă-ți durerea în țel.....	305
Partea a VI-a. Responsabilitățile unui războinic al creierului.	
Construiește-ți și protejează-ți propriul trib de războinici ai creierului, acum și în viitor	327
Partea a VII-a. Antrenamentul de bază al unui războinic al creierului pe tot parcursul anului. Începe cu Programul de 14 zile pentru stimularea creierului	357
Anexă. Războinicul creierului. Așa da, așa nu	433
<i>Despre autori</i>	439
<i>Recunoștință și apreciere</i>	443
<i>Resurse</i>	445
<i>Note</i>	449
<i>Indice</i>	470

Introducere

Calea războinicului creierului

Un războinic este cineva hotărât să-și devină propriul stăpân la toate nivelurile, cineva care își cultivă curajul de a face ceea ce trebuie pentru el însuși, pentru ceilalți și pentru comunitate.

Mark Divine, THE WAY OF THE SEAL

Războiul pentru sănătatea proprie se pierde sau se câștigă în mintea noastră, prin deciziile pe care le ia creierul în fiecare zi, clipă de clipă. Când creierul funcționează bine, sunt șanse mult mai mari să iei decizii eficiente, care îți permit să te concentrezi cu precizie, să ai energie și să fii sănătos. Când funcționarea creierului este perturbată, dintr-un motiv sau altul, ești mult mai predispus să iei decizii proaste, care îți răpesc energia, capacitatea de concentrare, buna dispoziție, memoria și sănătatea, ducând la degradarea ta precoce și la probleme pentru generațiile viitoare.

Bushido (care în limba japoneză înseamnă „calea războinicului”) reprezintă codul de etică al samurailor. Este un mod de viață necesar pentru a fi un războinic. Samurarii aparțin unei culturi focalizate pe autoperfecționarea permanentă, în efortul de a se proteja pe ei înșiși și pe cei dragi. Calea războinicului creierului este, la rândul ei, un mod de viață pe care l-am creat pe parcursul a trei decenii pentru a ajuta zeci de mii de pacienți

ai clinicii Amen să-și îmbunătățească sănătatea creierului și, prin extensie, întreaga viață. De asemenea, prin intermediul ei, am ajutat oameni din armată, biserici, școli și centre de reabilitare pentru consumatorii de droguri. Adoptarea acestui mod de viață sporește capacitatea de a lua decizii, adâncește sentimentul puterii personale și te poate ajuta să-ți îmbunătățești:

- | | |
|--------------------|-------------------------------|
| ■ Energia | ■ Relațiile |
| ■ Concentrarea | ■ Munca |
| ■ Starea de spirit | ■ Starea generală de sănătate |
| ■ Memoria | |
| ■ Greutatea | |

Calea războinicului creierului este un program deosebit și foarte eficient, singurul de acest gen, de ameliorare a sănătății creierului și trupului. Se bazează pe cercetări științifice și este conceput astfel încât să te ajute să ai mai multă vitalitate, o minte limpede și o sănătate excelentă – chiar dacă în prezent ai dureri sau te confrunți cu diverse probleme și timp îndelungat ai făcut alegeri nesănătoase. Acest program îți va permite să îți transformi complet starea de sănătate. Nu ți-ai dori ca în fiecare zi să te simți bine atât în interior, cât și în exterior?

Pășind pe această cale, nu vei transforma doar starea de sănătate a creierului și trupului, ci și pe cea a creierului și trupului celor dragi. Noua știință a epigeneticii ne-a învățat că obiceiurile noastre activează sau dezactivează anumite gene care favorizează îmbolnăvirea și moartea timpurie – a noastră, a copiilor și a nepoților noștri. Războiul pentru sănătatea creierului și a trupului nu se referă numai la noi, ci și la generațiile viitoare.

Pas cu pas, această carte îți va arăta cum să fii războinic al creierului, MAESTRU al sănătății tale fizice și mentale. Vei învăța despre:

Mentalitatea unui războinic al creierului – să îți cunoști motivația pentru a fi sănătos și a te concentra întotdeauna pe abundență, niciodată pe lipsă.

Evaluarea unui războinic al creierului – să ai o strategie clară de evaluare a sănătății creierului, să te cunoști și să-ți optimizezi principalii indicatori ai stării de sănătate, să lupți pe mai multe fronturi și să fii mereu pe fază pentru a preveni eventualele probleme.

Energia unui războinic al creierului – să știi ce alimente și suplimente stimulează reușita și-ți oferă un avantaj competitiv.

Instruirea unui războinic al creierului – să adopți obiceiuri zilnice și deprinderi care îți protejează sănătatea.

Chintesența unui războinic al creierului – să îți transformi suferința în pasiune și să știi de ce lumea este mai bună datorită ție.

Responsabilitățile unui războinic al creierului – să faci pasul esențial de a împărtăși informații și de a-ți crea propriul trib de războinici ai creierului.

Antrenament de bază al unui războinic al creierului pe tot parcursul anului – să faci schimbări de durată cu ajutorul unor instrumente care te vor însoți toată viața.

REGULI DE ANGAJARE. RĂZBOINICII CREIERULUI SUNT:

- | | |
|----------------|------------------|
| ■ Serioși | ■ Bine instruiți |
| ■ Hotărâți | ■ Sinceri |
| ■ Informați | ■ Pasionați |
| ■ Conștienți | ■ Protectori |
| ■ Pregătiți | ■ Neobosiți |
| ■ Bine hrăniți | |

În paginile ce urmează vei face cunoștință cu zeci de războinici ai creierului triumfători, care pe vremuri erau prizonieri ai bătăliei pentru propria sănătate. Poveștile lor te vor inspira și te vor încuraja să adopți un nou stil de viață.

RĂZBOINICUL BILL

Iată o notă de la liderul Organizației Tinerilor Președinți de pe Coasta de Est, al cărui grup a petrecut trei zile cu noi la clinica Amen învățând principiile căii războinicului creierului.

Programul mi-a schimbat viața în mod decisiv, ajutându-mă să slăbesc și să mă concentrez mai bine decât am fost vreodată în stare s-o fac. Depresia a dispărut, iar capacitatea de concentrare și randamentul s-au îmbunătățit considerabil. Am convenit cu toții, ca grup, că vizita la clinica Amen a fost lucrul care a avut cel mai mare impact asupra vieții noastre în cei peste zece ani de când suntem împreună.

Cei mai mulți oameni nu vor să se gândească la războaie și la războinici; și noi am prefera să nu ne gândim, dar dacă e să privim adevărul în față, ceea ce se întâmplă în societatea noastră e dureros de evident: ne aflăm într-un adevărat război pentru sănătatea creierului și a corpului. Americanii mor la vârste mai tinere și se confruntă cu mai multe boli decât cetățenii altor țări dezvoltate, deși cheltuielile medicale pe cap de locuitor sunt aproape de două ori mai mari.¹ Aproape 75% din sumele alocate pentru sănătate sunt cheltuite pe tratamentul unor afecțiuni cronice care ar putea fi prevenite, printre care boala Alzheimer, depresie, ADD/ADHD, diabet și prediabet și obezitate.

DE CE NE AFLĂM ÎNTR-UN RĂZBOI PENTRU PROPRIA SĂNĂTATE

Și nu este doar un război al adulților. Corporații uriașe îi au în vizor pe copiii și nepoții tăi. Când un clown sau un rege cu un miliard de dolari în contul bancar poate să intre în sufrageria ta și să-ți ademenească copiii cu jucării ca să îi facă să consume alimente de proastă calitate, lipsite de nutrienți și care favorizează îmbolnăvirea și moartea timpurie, e momentul să ripostezi. Conform unui studiu recent, jucăriile folosite de marile lanțuri de fast-food pentru a-i ademeni pe copii sunt niște arme extrem de eficiente în a le suci mințile fragede să dorească lucruri care le vor afecta sănătatea.² În plus, o serie de organizații bine intenționate, precum Girl Scouts (Cercetașele), trimit fete să vândă prăjituri nesănătoase pentru a-și finanța activitățile – și puțini oameni se gândesc de două ori la zahărul, uleiurile vegetale, grăsimile parțial hidrogenate și conservanții artificiali care duc la îmbolnăvire.

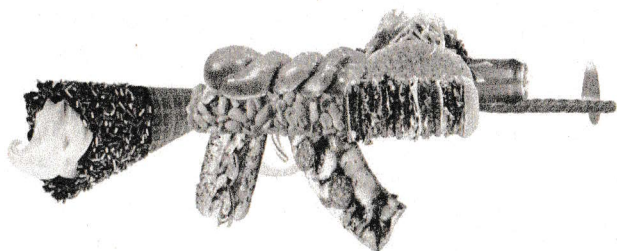
Ești într-un război pentru propria sănătate. Aproape pretutindeni (în școli, la serviciu, în mall-uri, cinematografe, aeroporturi, parcuri de distracții ș.a.m.d.), cineva încearcă să-ți vândă alimente care te vor ucide prematur. Alimentația americană standard abundă în alimente pro-inflamatoare care cresc riscul de diabet, hipertensiune, afecțiuni cardiace, cancer, ADHD, depresie și demență.³ De asemenea, este asociată cu reducerea hipocampului, una dintre principalele structuri din creier responsabile cu memoria.⁴

Adevăratele arme ale distrugerii în masă din societatea noastră sunt alimentele care sunt:

- Hiperprocesate
- Infestate cu pesticide

Respect Cu coloranți și îndulcitori artificiali

- Cu un indice glicemic ridicat
- Sărace în fibre
- Care conțin substanțe pseudo-alimentare
- Pline de hormoni
- Contaminate cu antibiotice



În plus, companiile care produc aceste alimente nesănătoase nu numai că folosesc jucării pentru a vrăji mințile copiilor, ci recurg totodată la trucuri din neuroștiință pentru a păcăli creierul adulților. Creează în mod intenționat asocieri între femei superbe, îmbrăcate sumar, și alimente de calitate proastă pentru a subjugă centrul plăcerii din creier, determinându-te să crezi, în pofida oricărei logici, că, dacă vei consuma alimentele respective, femeile acelea te vor dori sau că vei arăta la fel ca ele. În realitate, acele femei splendide n-ar putea arăta așa dacă alimentația lor obișnuită ar consta din cheeseburgeri doldora de maioneză, muștar și ketchup.

De asemenea, multe corporații se laudă cu faptul că alimentele lor creează dependență: „Pun pariu că nu poți mânca doar una“. Angajează cercetători din domeniul alimentar ca să combine grăsimi, zahăr și sare cu textura și gustul perfect, creând produse care îți copleșesc creierul cu arome pentru a activa „centrul fericirii“ din creier, lucru similar cu a lua o doză de

cocaină, ceea ce te face literalmente să te îndrăgostesti de mâncarea de calitate proastă. Este unul dintre motivele pentru care multe persoane spun că adoră bomboanele, gogoșile, produsele de patiserie, cartofii prăjiți și pâinea – și nici nu concep să renunțe la ele. Aceste persoane nu mănâncă pentru a trăi, ci mănâncă pentru a hrăni niște dependențe create artificial, cu scopul de a face profit. O femeie ne-a spus că ar prefera să se îmbolnăvească de cancer decât să renunțe la zahăr. Ne-am întrebat cu voce tare dacă nu cumva în liceu avusese întâlniri cu „băieți răi“. A fi îndrăgostit de ceva care îți face rău este o situație ce necesită o reevaluare serioasă.

Nici un fel de aliment nu poate fi inclus în aceeași sferă emoțională din creierul tău unde se află dragostea față de partener, copii sau nepoți. Mulți războinici din vechime considerau că dependența de un lucru, în special de mâncare, este o slăbiciune, ceva total inacceptabil. Ei mâncau pentru a învinge; supraviețuirea lor depindea de asta. Vrem ca și tu să faci la fel, dacă te iubești cu adevărat și dacă ții la sănătatea ta, la cei dragi și la generațiile viitoare.

Războiul pentru propria sănătate nu se referă doar la alimentele nocive din ziua de azi. Pentru a-și spori audiența, canalele de știri revarsă în mințile noastre o avalanșă de gânduri toxice, făcându-ne să vedem peste tot teroare și dezastre. Imaginile înfricoșătoare pe care le vedem în permanență activează circuitele primitive din creier (nucleul amigdalian) care pe vremuri ne asigurau supraviețuirea, dar în prezent sunt perimate. Furnizorii de știri pun întotdeauna accent pe senzational, pe rău și pe poveștile cele mai îngrozitoare pentru a ne menține lipiți de canalele sau site-urile lor. În afara cazului în care îți controlezi în mod intenționat „consumul“ de știri, aceste companii reușesc să-ți ridice nivelul de hormoni ai stresului, ceea ce cu timpul contractă principalii centri ai memoriei din creier

și conduc la depunerea de grăsime în jurul taliei – iar grăsimea abdominală este deosebit de toxică, deoarece transformă testosteronul sănătos în tipuri de estrogen nesănătoase, cancerigene. Când te trezești dimineața, primul lucru pe care-l faci este să te întinzi după telefon ca să vezi ce lucruri teribile s-au mai petrecut în lume peste noapte? Poate nu știai că acest obicei îți afectează sănătatea – dar acum știi.

Ești implicat într-un război pentru propria sănătate. Acest război este alimentat și de companiile cu profil tehnologic, care scot pe piață gadget-uri ce favorizează dependența și ne distrag atenția de la relațiile importante pentru noi.⁵ Multe persoane se uită la telefon în timpul mesei în loc să interacționeze cu membrii familiei. Un studiu din 2015 a descoperit că adolescenții petrec mai mult timp pe rețelele de socializare (9 ore în medie) decât dormind. Copiii între 8 și 12 ani petrec în mediul virtual aproximativ 6 ore pe zi.⁶ Tehnologia a subjugat creierul în curs de dezvoltare, cu consecințe potențial grave pentru multe persoane.

La clinica Amen am tratat numeroși adolescenți și adulți dependenți de jocuri video sau pornografie. Un adolescent devenea violent ori de câte ori părinții îi limitau timpul dedicat jocurilor. I-am scanat creierul în timp ce juca jocuri video și mai târziu, după ce se abținuse de la jocuri timp de o lună. Jocurile video produceau impulsuri electrice anormale în lobul temporal stâng, o zonă a creierului asociată adesea cu violența. A fost ca și cum ne-am fi uitat la creierul a doi oameni diferiți. Când nu juca, era unul dintre cei mai drăguți și mai amabili tineri pe care-i cunoscuserăm; dar în timpul jocurilor, situația era cu totul alta.

Daniel a efectuat un experiment pentru *Dr. Oz Show* pe site-ul matrimonial Tinder, folosind tomografii cerebrale pentru a vedea ce efecte avea site-ul de întâlniri asupra stării de spirit

și a concentrării. El a demonstrat că, în cazul unor persoane, site-ul respectiv accentua predispoziția la anxietate și depresie.

Nivelul obezității și al depresiei crește odată cu gradul de utilizare a tehnologiei și a jocurilor video.⁷ Ian Bogost, celebrul designer de jocuri video (*Cow Clicker* și *Cruel 2 B Kind*), șef al catedrei de studii despre media și profesor de informatică interactivă la Institutul de Tehnologie din Georgia, numește valul noilor tehnologii care creează dependență „țigările acestui secol” și lansează un avertisment în ceea ce privește efectele lor secundare cu potențial distructiv.⁸

Ca parte a revoluției gadget-urilor, o serie de noi studii tulburătoare de la Microsoft raportează că oamenii își pierd concentrarea după aproximativ 8 secunde, în vreme ce umilii peștișori aurii și-o pierd după circa 9 secunde.⁹ Se pare că evoluția a luat-o într-o direcție greșită. În anul 2000, se estima că o persoană își putea menține atenția timp de aproximativ 12 secunde, ceea ce nu e grozav; dar reducerea acestui interval cu o treime în decurs de cincisprezece ani este un fapt de-a dreptul îngrijorător!

Conform unui articol din *Harvard Business Review*, „Feriți-vă de managerul ocupat”, stilul nostru de viață nesănătos ne diminuează capacitatea de muncă.¹⁰ Doar 10% dintre manageri au deopotrivă un nivel înalt de concentrare și de energie, două dintre principalele ingrediente ale succesului. Autorii au descoperit că 20% dintre manageri erau neimplicați, 30% aveau o tendință pronunțată de a tergiversa lucrurile, iar 40% se lăsau distrași cu ușurință. Cu alte cuvinte, 90% dintre manageri – și, probabil, restul oamenilor – au mari deficiențe în ceea ce privește concentrarea și/sau energia.

Acestea și alte aspecte care ne afectează creierul și trupul pot avea consecințe devastatoare pe termen lung.

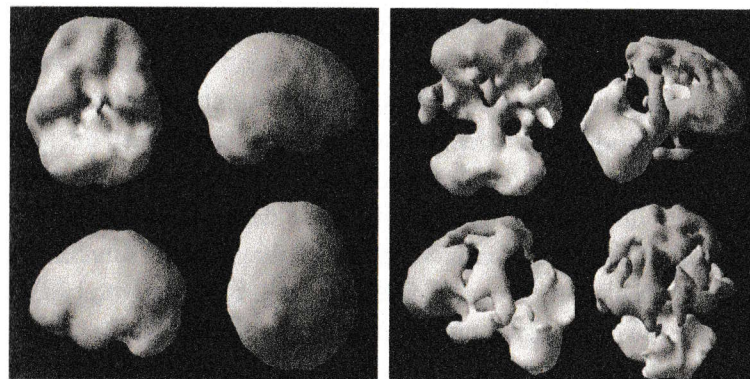
CONSECINȚELE RĂZBOIULUI PENTRU PROPRIA SĂNĂTATE

Genele joacă un rol mai puțin important decât crezi, iar multe afecțiuni sunt rezultatul unor alegeri și comportamente nesănătoase, indiferent dacă există sau nu predispoziții genetice. Din păcate, vedem pretutindeni în jurul nostru consecințele devastatoare ale unor boli care ar putea fi prevenite.

Se așteaptă ca incidența **maladiei Alzheimer** să se tripleze până în anul 2050 și nu se întrevide vreo metodă de vindecare. Această boală afectează 50% dintre persoanele de 85 de ani sau mai vârstnice. Dacă ai norocul să ajungi la această vârstă sau chiar s-o depășești, există un risc de 50% să îți pierzi mințile. Și mai rău de atât, noile cercetări privind imagistica cerebrală au demonstrat că boala Alzheimer și alte forme de demență încep să afecteze creierul cu decenii întregi înainte de apariția simptomelor. Mai jos îți prezentăm o imagine a creierului obținută cu tehnica SPECT, care măsoară fluxul sangvin și activitatea cerebrală a unei femei de 59 de ani diagnosticată cu boala Alzheimer, comparativ cu cele ale unei persoane cu creierul sănătos. Se observă că jumătatea posterioară a creierului este în curs de deteriorare. Probabil că avea deja probleme cerebrale încă din al treilea sau la patrulea deceniu de viață.

Tulburările cognitive premature conduc la performanțe profesionale scăzute, ceea ce înseamnă dificultăți semnificative pentru o forță de muncă în curs de îmbătrânire. Având în vedere că muncim mai mult decât oricând, chiar și o mică reducere a funcționării creierului ne poate afecta productivitatea și siguranța locului de muncă. De la recesiunea din 2008, vârsta medie de pensionare a crescut de la 57 la 62 de ani, iar, conform estimărilor, în 2020, 25% dintre angajații americani vor avea cel puțin 55 de ani. Vestea bună este că, potrivit unor

Creier sănătos versus maladia Alzheimer



Sănătos
Activitate cerebrală deplină
și chiar simetrică

Cu boala Alzheimer
Activitate redusă în partea
posterioară a creierului

studii recente, riscul bolii Alzheimer și al altor forme de demență poate fi redus cu 60% sau chiar mai mult, cu ajutorul unor strategii care ameliorează starea de spirit, capacitatea de concentrare și memoria. Cartea de față îți va prezenta în detaliu aceste strategii.

Depresia este unul dintre principalii „ucigași” ai timpurilor noastre, afectând 50 de milioane de americani la un moment sau altul al vieții lor, iar incidența ei a crescut cu 400% din 1987. Depresia este asociată cu sinuciderea, divorțul, eșecul profesional, afecțiunile cardiace, obezitatea și demența. Depresia dublează riscul apariției bolii Alzheimer la femei și îl mărește de patru ori în cazul bărbaților. Un procent uluitor de 23% dintre femeile americane cu vârste între 20 și 60 de ani iau medicamente antidepressive. În plus, riscul de apariție a depresiei crește considerabil după vârsta de 65 de ani.¹¹